The Secret

रहस्य

रॉन्डा बर्न

अनुवाद : डॉ. सुधीर दीक्षित

मंजुल पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड

First published in India by

Manjul Publishing House Pvt. Ltd.,
10, Nishat Colony, Bhopal, INDIA-462 003
Ph.: 91-755-4240340 Fax : 91-755-2736919
E-mail: manjul@manjulindia.com
Website : www.manjulindia.com

जैसा ऊपर, वैसा नीचे
जैसा भीतर, वैसा बाहर

– द इमेराल्ड टेबलेट, लगभग 3000 ई.पू.

यह पुस्तक आपको समर्पित है

आशा करती हूँ कि **'रहस्य'** आपके पूरे जीवन को
प्रेम और ख़ुशियों से भर देगा।

आपके और पूरी दुनिया के
लिए मेरी यही कामना है।

विषय-सूची

प्रस्तावना

एक साल पहले मेरी ज़िंदगी बिखर गई थी। काम की थकान बहुत ज़्यादा थी, मेरे पिता अचानक गुज़र गए थे और सहकर्मियों तथा प्रियजनों के साथ मेरे संबंध काफ़ी निराशाजनक थे। उस वक़्त मुझे यह पता नहीं था कि मेरी इस गहरी निराशा से ही मुझे जीवन का सबसे बड़ा उपहार मिलेगा।

मुझे अचानक एक **महान रहस्य** – जीवन के रहस्य – की झलक मिली। झलक सौ साल पुरानी एक पुस्तक में मिली, जो मेरी बेटी हेली ने मुझे दी थी। इसके बाद मैंने इस रहस्य को इतिहास में टटोला। मैं यह जानकर हैरान रह गई कि बहुत से लोगों को इस रहस्य का ज्ञान था। वे इतिहास के महानतम व्यक्ति थे : प्लेटो, शेक्सपियर, न्यूटन, ह्यूगो, बीथोवन, लिंकन, इमर्सन, एडिसन, आइंस्टीन।

हैरानी से मैंने खुद से पूछा, "*हर इंसान* यह रहस्य क्यों नहीं जानता है?" इस रहस्य को दुनिया के हर इंसान तक पहुँचाने की इच्छा मेरे भीतर आग की तरह धधकने लगी। फिर मैं वर्तमान युग के उन लोगों को खोजने में जुट गई, जिन्हें इस रहस्य का ज्ञान था।

वे एक-एक करके प्रकट होने लगे। मैं जैसे चुंबक बन गई थी। मेरी खोज शुरू होते ही विशेषज्ञ एक के बाद एक मेरी ओर खिंचे चले आए। एक टीचर मिलने के बाद मुझे अपने आप दूसरे टीचर की कड़ी मिलती चली गई, जैसा

आदर्श ज़ंजीर में होता है। अगर मैं भटककर ग़लत रास्ते पर पहुँच जाती थी, तो कोई दूसरी चीज़ मेरा ध्यान खींच लेती थी और अगला महान टीचर प्रकट हो जाता था। अगर मैं इंटरनेट सर्च करते समय "संयोगवश" ग़लत लिंक दबा देती थी, तो वह लिंक मुझे किसी महत्वपूर्ण जानकारी की ओर ले जाती थी। कुछ ही हफ़्तों में मैंने इस रहस्य की सदियों लंबी यात्रा का नक़्शा खोज लिया और इसके वर्तमान प्रयोगकर्ताओं को भी खोज लिया।

फ़िल्म द्वारा इस रहस्य को दुनिया तक पहुँचाने का सपना मेरे दिमाग़ में बैठ गया। अगले दो महीनों तक मेरी फ़िल्म और टेलीविज़न प्रॉडक्शन टीम ने यह **रहस्य** सीखा। टीम के हर सदस्य के लिए इस **रहस्य** का ज्ञान अनिवार्य था, क्योंकि हम जो काम करने की कोशिश कर रहे थे, वह इसके ज्ञान के बिना असंभव था।

उस समय तक एक भी टीचर ने इस फ़िल्म के लिए अपनी सहमति नहीं दी थी, लेकिन चिंता की कोई बात नहीं थी, क्योंकि हम **रहस्य** जानते थे। पूरे विश्वास के साथ मैं ऑस्ट्रेलिया से अमेरिका पहुँच गई, क्योंकि ज़्यादातर टीचर्स वहीं रहते थे। सात हफ़्ते बाद **द सीक्रेट** की टीम ने अमेरिका के पचपन महानतम टीचर्स की रिकॉर्डिंग कर ली और 120 घंटे लंबी फ़िल्म तैयार कर ली। **द सीक्रेट** फ़िल्म बनाते समय हमने हर क़दम, हर साँस के साथ **रहस्य** का इस्तेमाल किया। ऐसा लग रहा था, जैसे हम हर चीज़ और हर व्यक्ति को चुंबक की तरह अपनी ओर खींच रहे हों। आख़िरकार आठ महीने बाद **द सीक्रेट** फ़िल्म रिलीज़ हो गई।

जब फ़िल्म दुनिया भर में लोकप्रिय हुई, तो चमत्कार की कहानियों की बाढ़ सी आ गई। लोगों ने हमें बताया कि **रहस्य** का प्रयोग करने के बाद उन्हें दीर्घकालीन दर्द, डिप्रेशन और बीमारी से छुटकारा मिल गया या दुर्घटना के बाद वे पहली बार चल पाए; यहाँ तक कि मृत्युशैया पर पड़े होने के बावजूद ठीक हो गए। हमें हज़ारों प्रसंग बताए गए कि हमारी फ़िल्म में बताए गए **रहस्य** का प्रयोग करके लोगों ने किस तरह बहुत बड़ी रक़म और डाक में अप्रत्याशित चेक प्राप्त किए। इस **रहस्य** का प्रयोग करके लोगों ने आदर्श

मकान, जीवनसाथी, कार, नौकरियाँ और प्रमोशन पाए हैं। **रहस्य** को लागू करने के चंद दिनों के भीतर ही कई कंपनियों का कायाकल्प हो गया। पति-पत्नी के तनावपूर्ण संबंध मधुर होने की कहानियाँ भी हमें मिलीं, जिससे बच्चों को दोबारा सद्भाव का माहौल मिल सका।

हमें मिलने वाली सबसे अच्छी कहानियाँ बच्चों के बारे में थीं। हमें बताया गया कि किस तरह बच्चों ने **रहस्य** का इस्तेमाल करके अपनी मनचाही चीज़ को आकर्षित कर लिया, जिनमें अच्छे ग्रेड और दोस्त शामिल थे। **रहस्य** ने डॉक्टरों को प्रेरित किया कि वे अपने मरीज़ों के साथ अपना ज्ञान बाँटें। इसने विश्वविद्यालयों और स्कूलों को अपने विद्यार्थियों के साथ, हेल्थ क्लब्स को अपने ग्राहकों के साथ, सभी चर्चों और आध्यात्मिक केंद्रों को अपने सदस्यों के साथ अपना ज्ञान बाँटने के लिए प्रेरित किया। दुनिया भर के घरों में **सीक्रेट** पार्टियाँ आयोजित की गईं, जहाँ लोगों ने अपने प्रियजनों और परिवारों को यह रहस्य सिखाया। लोगों ने इस **रहस्य** के प्रयोग से हर तरह की चीज़ को आकर्षित किया है - जिनमें एक ख़ास पंख से लेकर एक करोड़ डॉलर तक की रक़म शामिल है। यह सब फ़िल्म के रिलीज़ होने के चंद महीनों के भीतर ही हो गया।

द सीक्रेट बनाने के पीछे मेरा इरादा दुनिया भर के खरबों लोगों को सुखी बनाना था - और है। हमारी टीम हर दिन उस इरादे को साकार देख रही है। हमें दुनिया भर के हर उम्र, जाति और देश के हज़ारों लोगों की चिट्ठियाँ मिलती हैं, जिनमें वे **रहस्य** के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। इस ज्ञान के साथ आप कुछ भी कर सकते हैं। ऐसी एक भी चीज़ नहीं है, जो आप नहीं कर सकते। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता है कि आप कौन हैं या आप कहाँ रहते हैं, *द सीक्रेट* में बताया गया **रहस्य** आपको हर वह चीज़ दे सकता है, जो आप चाहते हैं।

इस पुस्तक में चौबीस अद्भुत टीचर्स को फ़ीचर किया गया है। उनके शब्द अलग-अलग समय अमेरिका के अलग-अलग हिस्सों में फ़िल्माए गए हैं, लेकिन वे सभी एक ही सुर में बोलते हैं। इस पुस्तक में रहस्य के टीचर्स

के संदेश के अलावा रहस्य के प्रयोग की चमत्कारी कहानियाँ भी दी गई हैं। इसमें मैंने अपने द्वारा सीखे गए सभी आसान रास्ते, टिप्स और शॉर्टकट्स बताए हैं, ताकि आप अपने सपनों के अनुरूप जीवन जी सकें।

पूरी पुस्तक में मैंने कई जगहों पर "आप" शब्द को बोल्ड किया है। ऐसा इसलिए क्योंकि मैं आपको यह महसूस कराना चाहती थी कि मैंने यह पुस्तक आपके लिए ही लिखी है। "आप" शब्द बोल्ड होने का मतलब यह है कि आपसे व्यक्तिगत रूप से बोल रही हूँ। मेरा इरादा यह है कि आप इन पन्नों के साथ व्यक्तिगत जुड़ाव महसूस करें, क्योंकि यह रहस्य आपके लिए ही प्रकट किया गया है।

इन पन्नों को पढ़ने और रहस्य को सीखने के बाद आप यह जान जाएँगे कि आप अपनी मनचाही चीज़ कैसे कर सकते हैं, बन सकते हैं या पा सकते हैं। आप जान जाएँगे कि आप सचमुच कौन हैं। आप उस सच्ची भव्यता को जान जाएँगे, जो आपका इंतज़ार कर रही है।

आभार

आत्मीय कृतज्ञता के साथ मैं हर उस व्यक्ति को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जो मेरी ज़िंदगी में आया और जिसने अपनी उपस्थिति से मुझे प्रेरित, उत्साहित और ऊर्जावान बनाए रखा।

मैं उन लोगों के प्रति भी अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहती हूँ, जिन्होंने मेरी यात्रा और इस पुस्तक को सफल बनाने में अपना प्रबल समर्थन और योगदान दिया :

अपने ज्ञान, प्रेम और दैवी संदेश को उदारता से बताने के लिए मैं *द सीक्रेट* के फ़ीचर्ड सहलेखकों की आभारी हूँ : जॉन असाराफ़, माइकल बर्नार्ड बेकविथ, ली ब्रोअर, जैक कैनफ़ील्ड, डॉ. जॉन डेमार्टिनी, मैरी डायमंड, माइक डूली, बॉब डॉयल, हेल ड्वोस्किन, मॉरिस गुडमैन, डॉ. जॉन ग्रे, डॉ. जॉन हेजलिन, बिल हैरिस, डॉ. बेन जॉनसन, लॉरल लैंजमियर, लीसा निकोल्स, बॉब प्रॉक्टर, जेम्स रे, डेविड स्कर्मर, मार्सी शिमॉफ़, डॉ. जो विटाल, डॉ. डेनिस वेटली, नील डोनाल्ड वैल्श और डॉ. फ़्रेड एलन वोल्फ़।

मैं *द सीक्रेट* की प्रॉडक्शन टीम के कुछ बहुत अनूठे लोगों की भी आभारी हूँ: पॉल हैरिंगटन, ग्लेंडा बेल, स्काई बर्न और निक जॉर्ज। साथ ही ड्रू हेरियट, डेनियल केर, डेमियन कोरबॉय और उन सभी की भी, जो *द सीक्रेट* फ़िल्म बनाने की यात्रा में हमारे साथ रहे।

रहस्य प्रकट होता है

बॉब प्रॉक्टर

दार्शनिक, लेखक और व्यक्तिगत मार्गदर्शक

रहस्य से आपको अपनी हर मनचाही चीज़ मिल जाती है : ख़ुशी, सेहत और दौलत।

डॉ. जो विटाल

मेटाफ़िज़िशियन, मार्केटिंग विशेषज्ञ आर लेखक

आप जो चाहे पा सकते हैं, कर सकते हैं या बन सकते हैं।

जॉन असाराफ़

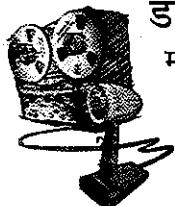
उद्यमी और धनार्जन विशेषज्ञ

हम जिस चीज़ को पाने का चुनाव करें, उसे पा सकते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता है कि वह चीज़ कितनी बड़ी है।

आप किस तरह के मकान में रहना चाहते हैं? क्या आप करोड़पति बनना चाहते हैं? आप किस तरह का बिज़नेस बनाना चाहते हैं? क्या आप ज़्यादा सफलता चाहते हैं? अहम् सवाल यह है कि आप सचमुच क्या चाहते हैं?

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

दार्शनिक, कायरोप्रेक्टर, उपचारक और व्यक्तिगत कायाकल्प विशेषज्ञ

यह जीवन का महान रहस्य है।

डॉ. डेनिस वेटली

मनोवैज्ञानिक और मानसिक क्षमता प्रशिक्षक

अतीत के जिन लीडर्स के पास रहस्य था, वे इसकी शक्ति का ज्ञान स्वयं तक ही सीमित रखना चाहते थे और दूसरों को नहीं बताना चाहते थे। उन्होंने यह रहस्य लोगों को नहीं बताया। आम लोग काम-धंधे पर जाते थे, दिन भर काम करते थे और शाम को घर लौट आते थे। उनकी ज़िंदगी इसी चक्की पर चलती थी और उनके पास ज़रा सी भी शक्ति नहीं थी, क्योंकि रहस्य सिर्फ़ कुछ लोगों को ही मालूम था।

इतिहास में बहुत से लोगों के मन में रहस्य का ज्ञान हासिल करने की इच्छा जाग्रत हुई और कई जानकारों ने तो दूसरों तक यह ज्ञान पहुँचाने का तरीक़ा खोजने की कोशिश भी की।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

भविष्यदृष्टा और अगेप इंटरनेशनल स्पिरिच्युअल सेंटर के संस्थापक

मैंने लोगों के जीवन में कई चमत्कार होते देखे हैं। वित्तीय चमत्कार, शारीरिक उपचार के चमत्कार, मानसिक उपचार और संबंधों के उपचार के चमत्कार।

जैक कैनफ़ील्ड

लेखक, शिक्षक, जीवन मार्गदर्शक और प्रेरक वक्ता

यह सब इसलिए हुआ, क्योंकि मैंने यह जान लिया कि रहस्य पर अमल कैसे करना है।

रहस्य क्या है?

बॉब प्रॉक्टर

आप शायद यह सोच-सोचकर हैरान हो रहे होंगे, "आख़िर यह रहस्य है क्या?" मैं आपको बताता हूँ कि मेरे हिसाब से इसका क्या मतलब है।

हम सभी एक ही असीमित शक्ति से काम करते हैं। एक जैसे नियम हमारा मार्गदर्शन करते हैं। ब्रह्मांड के नैसर्गिक नियम इतने सटीक हैं कि हमें स्पेसशिप बनाने में ज़रा भी मुश्किल नहीं आती है, हम लोगों को चाँद पर भेज सकते हैं और हम यान के उतरने के पल को सटीकता से नियंत्रित कर सकते हैं।

आप भारत, ऑस्ट्रेलिया, न्यूज़ीलैंड, स्टॉकहोम, लंदन, टोरंटो, मॉन्ट्रियल, न्यूयॉर्क या चाहे जहाँ रहते हों, हम सभी एक ही शक्ति, एक ही नियम से काम कर रहे हैं। इसका नाम आकर्षण है!

रहस्य *आकर्षण का नियम है!*

आपके जीवन में जो भी चीज़ें आ रही हैं, उन्हें आप अपने जीवन में आकर्षित कर रहे हैं। और वे उन तस्वीरों द्वारा आपकी ओर आकर्षित हो रही हैं, जो आपके मस्तिष्क में है। यानी जो आप सोच रहे हैं। आपके मस्तिष्क में जो भी चल रहा है, उसे आप अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

"आपका हर विचार एक वास्तविक वस्तु - एक शक्ति है।"

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834-1891)

दुनिया के महानतम शिक्षकों ने हमें बताया है कि आकर्षण का नियम दुनिया का सबसे शक्तिशाली नियम है।

विलियम शेक्सपियर, रॉबर्ट ब्राउनिंग और विलियम ब्लेक ने इसे अपनी कविता में सिखाया है। लुडविग वैन बीथोवन जैसे संगीतकारों ने इसे अपने संगीत में व्यक्त किया है। लियोनार्दो द विंची ने इसे अपनी पेंटिंग्स में उकेरा है। सुकरात, प्लेटो, रैल्फ़ वाल्डो इमर्सन, पाइथैगॉरस, सर फ्रांसिस बेकन, सर आइज़ैक न्यूटन, जोहानन वोल्फ़गैंग वॉन गेटे और विक्टर ह्यूगो ने इसे अपनी लेखनी और दर्शन में व्यक्त किया है। इसी कारण उनके नाम अमर हैं और उनकी महानता सदियों बाद भी क़ायम है।

यह रहस्य हिंदू धर्म, हर्मीटिक परंपराओं, बौद्ध धर्म, यहूदी धर्म, ईसाई धर्म और इस्लाम में मौजूद है। यह बैबिलोन और मिस्त्र की प्राचीन सभ्यताओं की लेखनी और कहानियों में व्यक्त हुआ है। यह नियम युगों-युगों से कई रूपों में व्यक्त होता आ रहा है और इसे सदियों पुराने प्राचीन ग्रंथों में पढ़ा जा सकता है। इसे 3000 ईसा पूर्व में पत्थर पर उकेरा गया था। हालाँकि कुछ लोग इस रहस्य के ज्ञान को हासिल करना चाहते थे और उन्होंने इसे सचमुच हासिल भी कर लिया, लेकिन यह हमेशा मौजूद था और कोई भी इसे खोज सकता था।

नियम समय के साथ ही शुरू हो गया था। इसका अस्तित्व हमेशा था और हमेशा रहेगा।

यही नियम ब्रह्मांड की समूची व्यवस्था, आपके जीवन के हर पल और आपके जीवन के हर अनुभव को तय करता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता है कि आप कौन हैं या आप कहाँ हैं। आकर्षण का नियम आपके समूचे जीवन के अनुभवों को आकार दे रहा है। यह सर्वशक्तिमान नियम आपके विचारों के माध्यम से ऐसा करता है। आप अपने विचारों से आकर्षण के इस नियम को सक्रिय करते हैं।

1912 में चार्ल्स हानेल ने आकर्षण के नियम का वर्णन करते हुए कहा था, "यह सबसे महान और सबसे अचूक नियम है, जिस पर सृजन का समूचा तंत्र निर्भर है।"

बॉब प्रॉक्टर

हर युग के बुद्धिमान लोगों को इस नियम का ज्ञान था। आप इसे प्राचीन बैबिलोनिया की संस्कृति में भी देख सकते हैं। उन्हें इसका ज्ञान था, हालाँकि यह ज्ञान बहुत कम लोगों के चुनिंदा समूह तक ही सीमित था।

इतिहासकार प्राचीन बैबिलोन संस्कृति की महान उपलब्धियों और प्रचुर समृद्धि का गुणगान करते नहीं थकते हैं। विश्व के सात आश्चर्यों में से एक हैंगिंग गार्डन्स इसी संस्कृति की देन थी। इस क़ौम ने ब्रह्मांड के नियमों को समझा और उन पर अमल किया। इसी वजह से यह इतिहास की सबसे दौलतमंद क़ौमों में से एक बन गई।

बॉब प्रॉक्टर

क्या आप जानते हैं कि सिर्फ़ 1 प्रतिशत लोग लगभग 96 प्रतिशत धन कमाते हैं? क्या आप सोचते हैं कि यह सिर्फ़ संयोग है? यह तो पूर्व-निर्धारित है। उन्हें एक ख़ास चीज़ का ज्ञान है। दरअसल उन्हें रहस्य का ज्ञान है और वही रहस्य अब आपको बताया जा रहा है।

इस रहस्य के प्रयोग से लोगों ने अपने जीवन में दौलत को आकर्षित किया है, चाहे उन्होंने यह सोच-समझकर किया हो या अनजाने में। वे प्रचुरता और दौलत के विचार सोचते हैं। वे अपने दिमाग़ में किसी विरोधी विचार को जड़ें नहीं जमाने देते हैं। उनके सबसे प्रबल विचार दौलत के बारे में होते हैं। वे सिर्फ़ दौलत के बारे में सोचते रहते हैं और उनके दिमाग़ में इसके अलावा कोई चीज़ नहीं होती है। चाहे उन्हें इस बात का एहसास हो या न हो, दौलत संबंधी प्रबल विचारों के कारण ही दौलत उनकी ओर आकर्षित होती है। यह सक्रिय आकर्षण का नियम है।

रहस्य और सक्रिय आकर्षण के नियम को बताने का एक आदर्श उदाहरण यह है : आप ऐसे लोगों को जानते होंगे, जिन्होंने बहुत सारी दौलत हासिल करके गँवा दी, लेकिन कुछ समय बाद ही दोबारा हासिल कर ली। ऐसा क्यों हुआ? उन्हें मालूम हो या न हो, लेकिन हुआ यह था कि चूँकि पहले वे दौलत के बारे में प्रबलता से सोचते थे, इसलिए वे उसे हासिल करने में सफल हुए। फिर उन्होंने दौलत गँवाने के डरावने विचारों को अपने दिमाग़ में आने दिया, जब तक कि वे प्रबल नहीं बन गए। दौलत पाने के विचारों का पलड़ा हल्का हो गया और दौलत गँवाने के विचारों का पलड़ा भारी हो गया। इसी वजह से उन्होंने दौलत गँवा दी। बहरहाल, दौलत जाने के बाद इसके जाने का डर ग़ायब हो गया और उन्होंने दौलत के प्रबल विचारों से तराज़ू के सकारात्मक पलड़े को दोबारा भारी कर लिया। और दौलत लौट आई।

आकर्षण का नियम आपके विचारों पर प्रतिक्रिया करता है, चाहे वे जैसे भी हों।

समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं

जॉन असाराफ़

आकर्षण के नियम पर अमल करने का मेरा सबसे आसान तरीक़ा यह है कि मैं ख़ुद को चुंबक मानता हूँ और यह जानता हूँ कि दूसरा चुंबक मेरी तरफ़ आकर्षित होगा।

आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली चुंबक हैं! आपमें ऐसी चुंबकीय शक्ति है, जो दुनिया की किसी भी चीज़ से ज़्यादा शक्तिशाली है और यह अबूझ चुंबकीय शक्ति आपके विचारों से संप्रेषित होती है।

बॉब डॉयल

लेखक और आकर्षण के नियम के विशेषज्ञ

मूलभूत रूप से, आकर्षण का नियम यह कहता है कि समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं। यानी हम दरअसल विचार के एक ही स्तर पर बात कर रहे हैं।

आकर्षण का नियम कहता है कि समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं। इसका मतलब यह है कि जब आप कोई विचार सोचते हैं, तो आप उसी जैसे अन्य विचारों को भी अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। आपने अपने जीवन में आकर्षण के नियम के संदर्भ में यह अनुभव किया होगा :

आप कभी किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचने लगे हों, जिससे आप ख़ुश नहीं थे। आपने उसके बारे में जितना ज़्यादा सोचा, वह उतनी ही ज़्यादा बुरी लगने लगी। ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि जब आप लगातार एक ही विचार

सोचते हैं, तो आकर्षण का नियम तत्काल उसी *जैसे* दूसरे विचार आपकी ओर लाने लगता है। चंद मिनटों में ही आपके दिमाग़ में इतने सारे दुखद विचार भर जाएँगे कि स्थिति पहले से ज़्यादा बुरी दिखने लगेगी। आप इस बारे में जितना ज़्यादा सोचेंगे, उतने ही ज़्यादा परेशान होंगे।

हो सकता है, आपको समान विचारों को आकर्षित करने का नीचे दिया अनुभव भी हुआ हो। हो सकता है, कोई गाना सुनने के बाद आप उसे अपने दिमाग़ से बाहर नहीं निकाल पाए हों। वह गाना आपके दिमाग़ में बार-बार बजता रहा होगा। हो सकता है आपको मालूम भी न हो, लेकिन वह गाना सुनते समय आपने उस पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित कर लिया था। ऐसा करके आप उस गाने के विचार *जैसे* अन्य विचारों को सशक्त रूप से आकर्षित कर रहे थे, इसलिए आकर्षण का नियम सक्रिय हो गया और उसने उस गाने के विचार से मिलते-जुलते विचारों को आपकी ओर आकर्षित कर दिया।

जॉन असाराफ़

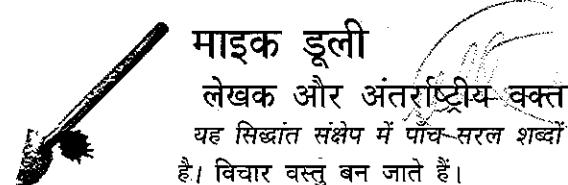
इंसान के रूप में हमारा काम अपने दिमाग़ में ऐसे विचार रखना है, जिन्हें हम चाहते हैं। हमें इस बारे में बिलकुल स्पष्ट होना चाहिए कि हम क्या चाहते हैं। ऐसा करके हम ब्रह्मांड के महानतम नियमों में से एक को सक्रिय कर देते हैं, जो आकर्षण का नियम है। आप जिस बारे में सबसे ज़्यादा सोचते हैं, वही बन जाते हैं। आप जिस वस्तु या व्यक्ति के बारे में सबसे ज़्यादा सोचते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित भी करते हैं।

आपका वर्तमान जीवन आपके पुराने विचारों का प्रतिबिंब है। इसमें आपके पास मौजूद सारी अच्छी चीज़ें शामिल हैं और वे चीज़ें भी, जो शायद उतनी अच्छी नहीं हैं। चूँकि आप अपनी ओर उसे आकर्षित करते हैं, जिसके बारे में आप सबसे ज़्यादा सोचते हैं, इसलिए यह आसनी से पता चल सकता है कि जीवन के हर क्षेत्र के बारे में आपके प्रबल विचार क्या हैं, क्योंकि वे

हक़ीक़त में बदल चुके हैं। अब तक! अब आप **रहस्य** सीख रहे हैं और इस पर अमल करके हर चीज़ बदल सकते हैं।

बॉब प्रॉक्टर

अगर आप अपने दिमाग़ में कोई चीज़ देख सकें, तो वह आपके हाथ में आ जाएगी।

अगर आप अपने दिमाग़ में सोच लें कि आप क्या चाहते हैं और उसे अपना प्रबल विचार बना लें, तो वह चीज़ आपके जीवन में प्रकट हो जाएगी।

माइक डूली

लेखक और अंतर्राष्ट्रीय वक्ता

यह सिद्धांत संक्षेप में पाँच सरल शब्दों में बताया जा सकता है। विचार वस्तु बन जाते हैं।

इस सबसे शक्तिशाली नियम से आपके विचार आपके जीवन की वस्तुओं के रूप में साकार हो जाते हैं। विचार वस्तु बन जाते हैं! यह सूत्र बार-बार दोहराएँ और इसे अपनी चेतना तथा जागरूकता में उतर जाने दें। आपके विचार वस्तुएँ बन जाते हैं!

जॉन असाराफ़

ज़्यादातर लोग यह नहीं समझते हैं कि हर विचार की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। हम विचार को माप सकते हैं। इसलिए अगर आप बार-बार एक ही चीज़ के बारे में सोच रहे हैं, अपने दिमाग़ में उस चमचमाती नई कार का मालिक बनने की कल्पना कर रहे हैं, उस पैसे का मालिक बनने की जिसकी आपको ज़रूरत है, कंपनी बनाने की, आदर्श जीवनसाथी पाने की ... अगर आप उसे कल्पना में देख रहे हैं, तो आप उस फ़्रीक्वेन्सी को लगातार संप्रेषित कर रहे हैं।

डॉ. जो विटाल

विचार चुंबकीय संकेत भेजते हैं, जो उस जैसी चीज़ को आपकी ओर आकर्षित करते हैं।

"प्रबल विचार या मानसिक दृष्टिकोण चुंबक है। नियम यह है कि समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं। परिणामस्वरूप, मानसिक दृष्टिकोण हमेशा अपनी प्रकृति के अनुरूप स्थितियों को आकर्षित करेगा।"

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

विचार चुंबकीय होते हैं और विचारों की एक फ्रीक्वेन्सी होती है। जब आप सोचते हैं, तो वे विचार संप्रेषित होकर ब्रह्मांड में पहुँच जाते हैं और चुंबक *की तरह* समान फ्रीक्वेन्सी वाली चीज़ों को आकर्षित करते हैं। हर भेजी गई चीज़ स्रोत तक वापस लौटती है। और वह स्रोत आप हैं।

इसके बारे में इस तरह से सोचें : हम जानते हैं कि किसी टेलीविज़न स्टेशन का ट्रांसमिशन टॉवर एक फ्रीक्वेन्सी पर प्रसारण करता है, जो आपके टेलीविज़न की तस्वीरों में बदल जाती है। सच तो यह है कि हममें से ज़्यादातर लोग यह नहीं समझ पाते हैं कि यह कैसे होता है, लेकिन हम इतना ज़रूर जानते हैं कि हर चैनल की एक फ्रीक्वेन्सी होती है और जब हम उस फ्रीक्वेन्सी पर चैनल सेट करते हैं, तो हमें अपने टेलीविज़न पर तस्वीरें दिखने लगती हैं। हम चैनल चुनकर फ्रीक्वेन्सी चुनते हैं और इसके बाद हमें उस चैनल पर प्रसारित होने वाली तस्वीरें मिलती हैं। अगर हम अपने टेलीविज़न पर अलग तस्वीरें देखना चाहते हैं, तो हम चैनल बदल देते हैं और उसे नई फ्रीक्वेन्सी पर सेट कर देते हैं।

आप *मानवीय* ट्रांसमिशन टॉवर हैं और धरती पर बने किसी भी टेलीविज़न टॉवर से ज़्यादा शक्तिशाली हैं। आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली ट्रांसमिशन

टॉवर हैं। आपका ट्रांसमिशन आपके जीवन और संसार की रचना करता है। आपके द्वारा प्रसारित फ्रीक्वेन्सी शहरों, देशों, संसार के पार पहुँच जाती है। वह पूरे ब्रह्मांड में गूँजने लगती है। और उस फ्रीक्वेन्सी को आप *अपने ही विचारों से* प्रसारित कर रहे हैं!

आपके विचारों के प्रसारण से आपको जो तस्वीरें मिलती हैं, वे आपके लिविंग रूम के टेलीविज़न स्क्रीन पर नहीं दिखती हैं। वे तस्वीरें तो आपके *जीवन* में दिखती हैं! आपके विचार फ्रीक्वेन्सी सेट करते हैं, उस फ्रीक्वेन्सी पर मौजूद *समान* चीज़ों को आकर्षित करते हैं और फिर आपके विचारों को जीवन की तस्वीरों के रूप में आपकी ओर प्रसारित कर देते हैं। अगर आप अपने जीवन की किसी भी चीज़ को बदलना चाहते हैं, तो अपने विचार बदलकर चैनल और फ्रीक्वेन्सी बदल दें।

"मानसिक शक्तियों के कंपन ब्रह्मांड में सर्वश्रेष्ठ और सबसे शक्तिशाली होते हैं।"

चार्ल्स हानेल

बॉब प्रॉक्टर

अगर आप समृद्ध जीवन जीने की कल्पना करेंगे, तो आप इसे आकर्षित कर लेंगे। यह सिद्धांत हर बार, हर इंसान के मामले में काम करता है।

जब आप अपने समृद्ध जीवन की कल्पना करते हैं, तो आप आकर्षण के नियम द्वारा सशक्त और सचेतन रूप से अपने जीवन का निर्माण कर रहे हैं। यह काम इतना ही आसान है। लेकिन फिर सबसे स्पष्ट सवाल आता है, "हर व्यक्ति अपने सपनों की ज़िंदगी क्यों नहीं जी रहा है?"

बुरे के बजाय अच्छे को आकर्षित करें

जॉन असाराफ़

यही समस्या है। ज़्यादातर लोग इस बारे में सोच रहे हैं कि वे क्या नहीं चाहते हैं और फिर इस बात पर हैरान हो रहे हैं कि उनके साथ बार-बार बुरी चीज़ें क्यों होती हैं।

लोगों को उनकी मनचाही चीज़ें नहीं मिलने का एकमात्र कारण यह है कि वे इस बारे में ज़्यादा सोच रहे हैं कि वे क्या *नहीं चाहते हैं*, बजाय इसके कि वे क्या *चाहते हैं*। अपने विचारों पर ग़ौर करें और अपने शब्दों को सुनें। नियम शाश्वत है और इसमें कहीं चूक नहीं होती है।

मानव जाति में सदियों से एक महामारी फैली है, जो प्लेग से ज़्यादा भयंकर है। यह "नहीं चाहता" की महामारी है। लोग इस महामारी को बढ़ावा देते हैं, जब वे उन चीज़ों पर प्रबलता से सोचते, बोलते, काम करते और ध्यान केंद्रित करते हैं, जिन्हें वे "नहीं चाहते।" लेकिन यह पीढ़ी इतिहास बदल देगी, क्योंकि हमें वह ज्ञान मिल रहा है, जो इस महामारी से मुक्ति दिला सकता है! यह आपसे शुरू होता है और आप इस नए वैचारिक आंदोलन के प्रवर्तक बन सकते हैं। इसके लिए आपको बस वह सोचना और बोलना है, जो आप चाहते हैं।

बॉब डॉयल

आकर्षण का नियम इस बात की परवाह नहीं करता है कि आप किसी चीज़ को अच्छा मानते हैं या बुरा; आप उसे चाहते हैं या नहीं। यह नियम तो आपके विचारों पर प्रतिक्रिया करता है। इसलिए अगर आप कर्ज़ के पहाड़ को देखकर बुरा महसूस कर रहे हैं, तो आप ब्रह्मांड में यह संकेत भेज रहे हैं, "मैं इतने भारी कर्ज़ से बुरा महसूस कर रहा हूँ।" आप ख़ुद से यह बात दृढ़ता से कह रहे हैं। आप इसे अपने अस्तित्व के हर स्तर पर महसूस कर रहे हैं। परिणाम : आपको यही चीज़ और ज़्यादा मिलेगी।

आकर्षण का नियम नैसर्गिक नियम है। यह निष्पक्ष है और अच्छी या बुरी चीज़ों में भेद नहीं करता है। यह आपके विचारों को आपके जीवन में साकार कर देता है। आप जिस भी बारे में सोचते हैं, आकर्षण का नियम आपको वही देता है।

लीसा निकोल्स

लेखिका और व्यक्तिगत सशक्तीकरण विशेषज्ञ

आकर्षण का नियम सचमुच आज्ञाकारी है। जब आप अपनी मनचाही चीज़ों के बारे में सोचते हैं और पूरे इरादे के साथ उन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आकर्षण का नियम आपको आपकी मनचाही चीज़ देगा – हर बार। जब आप उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिन्हें आप नहीं चाहते हैं – "मैं देर से नहीं पहुँचना चाहता, मैं देर से नहीं पहुँचना चाहता" – तो आकर्षण के नियम को यह सुनाई नहीं देता है कि आप इसे नहीं चाहते हैं। वह तो बस उन चीज़ों को प्रकट कर देता है, जिनके बारे में आप सोच रहे हैं। इसलिए ऐसा बार-बार और हर बार होता है। आकर्षण का नियम इच्छा या अनिच्छा में भेदभाव नहीं करता है। जब आप किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, चाहे वह जो भी हो, तो आप दरअसल उसे अपने जीवन में साकार कर रहे हैं।

जब आप अपनी किसी मनचाही चीज़ पर अपने विचार केंद्रित करते हैं और एकाग्रता बनाए रखते हैं, तो आप उस पल ब्रह्मांड की सबसे प्रबल शक्ति से अपनी मनचाही चीज़ का आह्वान कर रहे हैं। आकर्षण का नियम "नहीं" या "नहीं चाहता" या किसी भी तरह के नकारात्मक शब्दों को माप या भाँप

नहीं सकता है। जब आप नकारात्मक शब्द बोलते हैं, तो आकर्षण का नियम यह सुनता है :

"मैं इन कपड़ों पर कोई चीज़ नहीं छलकाना चाहता हूँ।"

"मैं इन कपड़ों पर कोई चीज़ छलकाना चाहता हूँ और उसके अलावा भी बहुत सी चीज़ें छलकाना चाहता हूँ।"

"मैं बुरी हेयरकट नहीं चाहता हूँ।"

"मैं बुरी हेयरकट चाहता हूँ।"

"मैं नहीं चाहता कि मुझे देर हो जाए।"

"मैं चाहता हूँ कि मुझे देर हो जाए।"

"मैं नहीं चाहता कि वह व्यक्ति मेरे साथ बदतमीज़ी से पेश आए।"

"मैं चाहता हूँ कि वह व्यक्ति और दूसरे व्यक्ति मेरे साथ बदतमीज़ी से पेश आएँ।"

"मैं नहीं चाहता कि रेस्तराँ वाले हमारी टेबल किसी और को दे दें।"

"मैं चाहता हूँ कि रेस्तराँ वाले हमारी टेबल किसी और को दे दें।"

"मैं नहीं चाहता कि ये जूते काटें।"

"मैं चाहता हूँ कि ये जूते काटें।"

"मैं इस काम को नहीं सँभाल सकता।"

"मैं इसके अलावा भी ऐसे बहुत से काम चाहता हूँ, जिन्हें मैं नहीं सँभाल सकता।"

"मैं फ़्लू का शिकार नहीं होना चाहता।"

"मैं फ़्लू और अन्य बीमारियों का शिकार होना चाहता हूँ।"

"मैं बहस नहीं करना चाहता।"

"मैं और ज़्यादा बहस करना चाहता हूँ।"

"मुझसे इस तरह मत बोलो।"

"मैं चाहता हूँ कि आप मुझसे इस तरह बोलें और दूसरे लोग भी मुझसे ऐसे ही बोलें।"

आकर्षण का नियम आपको वही दे रहा है, जिसके बारे में आप सोच रहे हैं – बात ख़त्म!

बॉब प्रॉक्टर

आकर्षण का नियम हमेशा काम करता है, चाहे आप इस पर यक़ीन करते हों या नहीं, चाहे आप इसे समझते हों या नहीं।

आकर्षण का नियम सृजन का नियम है। क्वांटम भौतिकशास्त्री हमें बताते हैं कि समूचा ब्रह्मांड विचार से उत्पन्न हुआ है! आप अपने विचारों और आकर्षण के नियम द्वारा अपने जीवन का सृजन कर सकते हैं और हर व्यक्ति यही कर रहा है। आप इस बात को जानें या न जानें, यह हमेशा सक्रिय है। यह पूरे इतिहास में आपके और हर व्यक्ति के जीवन में हमेशा सक्रिय रहा है। जब आप इस महान नियम को *जान* लेते हैं, तब जाकर आपको पता चलता है कि आप कितने अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली हैं आप सिर्फ़ **सोचकर** अपने जीवन में कितनी सारी नियामतें ला सकते हैं।

लीसा निकोल्स

यह उतना ही काम करता है, जितना आप सोचते हैं। जब भी आपके विचार प्रवाहित होते हैं, आकर्षण का नियम काम करने लगता है। जब आप अतीत के बारे में सोचते हैं, तो आकर्षण का नियम काम करने लगता है। जब आप वर्तमान या भविष्य के बारे में सोचते हैं, तो आकर्षण का नियम काम करने लगता है। यह एक अंतहीन प्रक्रिया है। कोई पॉज़ बटन नहीं, कोई स्टॉप बटन नहीं। आपके विचारों की तरह यह भी हमेशा सक्रिय रहता है।

चाहे आपको इसका एहसास हो या न हो, हम ज़्यादातर समय सोचते हैं। जब आप किसी से बोलते हैं या किसी की बात सुनते हैं, तो आप सोच रहे हैं। जब आप अख़बार पढ़ते हैं या टेलीविज़न देखते हैं, तो आप सोच रहे हैं। जब आप अतीत की घटनाओं को याद करते हैं, तो आप सोच रहे हैं। जब आप भविष्य के बारे में विचार करते हैं, तो आप सोच रहे हैं। जब आप कार चलाते हैं, तो आप सोच रहे हैं। जब आप सुबह तैयार होते हैं, तो आप सोच रहे हैं। हममें से ज़्यादातर लोगों का सोचना तभी बंद होता है, जब हम सो जाते हैं। बहरहाल, नींद में भी आकर्षण की शक्तियाँ सोने से पहले के हमारे आख़िरी विचारों पर काम करती हैं। इसलिए सोने से पहले अच्छे विचार सोचें।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

सृजन हमेशा हो रहा है। जब भी किसी व्यक्ति के मन में कोई विचार आता है या उसके पास सोचने का दीर्घकालीन नज़रिया होता है, तो वह सृजन कर रहा है। उन विचारों से कोई चीज़ प्रकट होने वाली है।

आप इस समय जो सोच रहे हैं, उससे आप अपने भावी जीवन की रचना कर रहे हैं। आप अपने विचारों से अपने जीवन का निर्माण कर रहे हैं। चूँकि आप हमेशा सोच रहे हैं, इसलिए आप हमेशा निर्माण कर रहे हैं। आप जिसके बारे में सबसे ज़्यादा सोचते हैं या जिस पर सबसे ज़्यादा ध्यान केंद्रित करते हैं, वही आपके जीवन में प्रकट होगा।

प्रकृति के सभी नियमों की तरह ही यह नियम भी बिलकुल सटीक है। आप अपने जीवन की रचना करते हैं। आप जो बोएँगे, वही काटेंगे! आपके विचार बीज हैं और आप जो फ़सल काटेंगे, वह आपके बोए बीजों पर निर्भर करेगी।

अगर आप शिकायत कर रहे हैं, तो आकर्षण का नियम प्रबलता से काम

करके आपके जीवन में ऐसी और ज़्यादा स्थितियाँ ले आएगा, जिनसे आपको शिकायत होगी। अगर आप किसी का दुखड़ा एकाग्रता से सुन रहे हैं, उसके साथ सहानुभूति रख रहे हैं, उसके साथ सहमत हो रहे हैं, तो उस पल आप अपनी ओर ऐसी स्थितियों को आकर्षित कर रहे हैं, जिनके बारे में आप भी दुखड़ा व्यक्त करेंगे।

आपके विचार जिस चीज़ पर केंद्रित होते हैं, यह नियम आपकी ओर ठीक वही चीज़ प्रसारित और प्रकट करता है। इस सशक्त ज्ञान से आप अपने सोचने का तरीक़ा बदल सकते हैं और इस तरह अपने जीवन की हर परिस्थिति तथा घटना को पूरी तरह बदल सकते हैं।

बिल हैरिस

शिक्षक और सेंटरपॉइंट रिसर्च इंस्टीट्यूट के संस्थापक

मेरा रॉबर्ट नाम का एक विद्यार्थी था, जो मेरा एक ऑनलाइन कोर्स कर रहा था तथा ईमेल से मुझसे संपर्क कर सकता था।

रॉबर्ट समलैंगिक था। उसने ईमेल्स में मुझे अपने जीवन की कटु सच्चाइयाँ बताईं। कंपनी में उसके साथ काम करने वाले लोग उसे सामूहिक रूप से सताते थे। वह बहुत तनाव में रहता था, क्योंकि वे उसके साथ बहुत बुरा सलूक करते थे। जब वह सड़क पर चलता था, तो उसे होमोफ़ोबिक लोग घेर लेते थे, जो किसी तरह से उसका अपमान करना चाहते थे। वह स्टैंड-अप कॉमेडियन बनना चाहता था और जब वह स्टैंड-अप कॉमेडी करता था, तो समलैंगिक होने के कारण उसे हर कोई सताने लगता था। उसका जीवन दुखमय और कष्टप्रद था। उस पर होने वाले सारे हमले उसके समलैंगिक होने पर केंद्रित थे।

मैंने उसे बताया कि वह उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर रहा है, जिन्हें वह नहीं चाहता है। मैंने उसका ईमेल उसे फ़ॉरवर्ड करके कहा, "इसे दोबारा पढ़ो। तुम मुझे वे सारी चीज़ें बता रहे हो, जो तुम नहीं चाहते हो। मैं जानता हूँ कि इस बारे में तुम्हारी भावना बहुत प्रबल है और जब कोई व्यक्ति किसी चीज़ पर बहुत जोश से ध्यान केंद्रित करता है, तो वह चीज़ ज़्यादा जल्दी होती है!"

उसने इस नियम का पालन करते हुए यह फ़ैसला किया कि वह उसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करेगा, जिसे वह चाहता है। उसने सचमुच इसकी कोशिश की। अगले छह से आठ हफ़्तों में जो हुआ, वह चमत्कार से कम नहीं था। ऑफ़िस के जो कर्मचारी उसे सताते थे, उनका या तो किसी दूसरे विभाग में तबादला हो गया, या उन्होंने कंपनी छोड़ दी या उसे सताना छोड़ दिया। अब उसे अपने काम में मज़ा आने लगा। अब सड़क पर चलते समय उसे कोई नहीं सताता था। वे लोग वहाँ पर थे ही नहीं। जब वह स्टैंड-अप कॉमेडी करता था, तो लोग तालियाँ बजाते थे और कोई उसे तंग नहीं करता था!

उसकी ज़िंदगी इसलिए बदल गई, क्योंकि उसने अपनी मनचाही चीज़ों पर ध्यान केंद्रित किया और उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करना छोड़ दिया, जिन्हें वह नहीं चाहता था, जिनसे वह डरता था या जिनसे वह बचना चाहता था।

रॉबर्ट की ज़िंदगी इसलिए बदली, क्योंकि उसने अपने विचारों को बदल लिया। उसने ब्रह्मांड में एक अलग फ़्रीक्वेन्सी प्रेषित की। ब्रह्मांड को नई फ़्रीक्वेन्सी के अनुसार तस्वीरें *देनी ही थीं*, चाहे स्थिति कितनी ही असंभव दिखे। रॉबर्ट के नए विचारों के कारण उसकी फ़्रीक्वेन्सी बदल गई और उसकी ज़िंदगी की तस्वीरें बदल गईं।

आपकी ज़िंदगी आपके हाथ में है। आप इस वक़्त चाहे जहाँ हों, आपके जीवन में चाहे जो हुआ हो, आप इसी वक़्त अपने विचार बदलकर अपनी ज़िंदगी बदल सकते हैं। निराशाजनक स्थिति जैसी कोई चीज़ नहीं होती है। आपकी ज़िंदगी की हर परिस्थिति बदल सकती है!

आपके मस्तिष्क की शक्ति

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आप उन्हीं प्रबल विचारों को आकर्षित करते हैं, जिन्हें आप अपनी जागरूकता में रखते हैं, चाहे वे विचार चेतन हों या अचेतन। यही मूल बात है।

आप आज से पहले अपने विचारों के बारे में जागरूक हों या न हों, लेकिन *अब* तो आप जागरूक हो चुके हैं। अब आप रहस्य जान चुके हैं और गहरी नींद से जाग रहे हैं। अब आप जागरूक बन रहे हैं! ज्ञान के बारे में, नियम के बारे में, उस शक्ति के बारे में, जो आपके विचारों में है।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

बहुत ग़ौर से देखने पर आप पाएँगे कि यह **रहस्य** *यानी हमारे दिमाग़ और इरादे की शक्ति रोज़मर्रा की ज़िंदगी में चारों तरफ़ मौजूद है। हमें तो बस अपनी आँखें खोलकर देखना भर है।*

लीसा निकोल्स

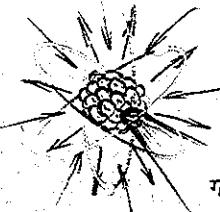
आप आकर्षण के नियम को हर जगह देख सकते हैं। आप हर चीज़ को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। आस-पास के लोग, नौकरी, परिस्थितियाँ, सेहत, दौलत, कर्ज़, ख़ुशी, आपकी कार, आपका समुदाय। और आपने इन सभी को चुंबक की तरह अपनी ओर

खींचा है। आप जिसके बारे में सोचते हैं, उसे हक़ीक़त में बदल देते हैं। आपका पूरा जीवन आपके दिमाग़ में घूमने वाले विचारों का प्रकटीकरण है।

यह ब्रह्मांड बनाता है, हटाता नहीं है। कोई चीज़ आकर्षण के नियम से परे नहीं है। आपकी ज़िंदगी आपके प्रबल विचारों का आईना है। इस धरती पर मौजूद सारे जीवित प्राणी आकर्षण के नियम के माध्यम से काम करते हैं। इंसानों के पास दिमाग़ है, विवेक है। वे अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करके अपने विचार चुन सकते हैं। उनके पास निर्णय करने और अपने मानसिक विचारों से अपने जीवन का निर्माण करने की शक्ति होती है।

डॉ. फ़्रेड एलन वोल्फ़

क्वांटम भौतिकशास्त्री, लेक्चरर और पुरस्कार-विजेता लेखक

मैं कपोलकल्पना या काल्पनिक पागलपन के दृष्टिकोण से आपसे यह बात नहीं कह रहा हूँ। मैं यह बात ज़्यादा गहरी और मूलभूत समझ से कह रहा हूँ।

क्वांटम फ़िज़िक्स इस खोज की ओर सचमुच संकेत कर रहा है। इसका कहना है कि मस्तिष्क के बिना आपके पास ब्रह्मांड हो ही नहीं सकता और मस्तिष्क दरअसल उस चीज़ को आकार दे रहा है, जिसके बारे में सोचा जा रहा है।

अगर आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली ट्रांसमिशन टॉवर बनने की उपमा के बारे में सोचें, तो आपको डॉ. वोल्फ़ के शब्दों में उसकी झलक नज़र आ जाएगी। आपका मस्तिष्क जैसे विचार सोचता है, वैसी तस्वीरें ज़िंदगी के अनुभव के रूप में आपकी ओर प्रसारित होती हैं। आप अपने विचारों से न सिर्फ़ अपने जीवन का निर्माण करते हैं, बल्कि विश्व के निर्माण में भी प्रबल

योगदान देते हैं। अगर आप सोचते हैं कि आप महत्वहीन हैं और इस दुनिया में आपके पास ज़रा भी शक्ति नहीं है, तो दोबारा सोच लें। सच तो यह है कि आपका मस्तिष्क आपके आस-पास की दुनिया को *आकार* दे रहा है।

पिछले अस्सी सालों में क्वांटम भौतिकशास्त्रियों के आश्चर्यजनक कार्यों और खोजों के कारण अब हम मानवीय मस्तिष्क की असीमित सृजनात्मक शक्ति को ज़्यादा अच्छी तरह समझ चुके हैं। उनके निष्कर्ष विश्व के महानतम चिंतकों के शब्दों के अनुरूप हैं, जिनमें कारनेगी, इमर्सन, शेक्सपियर, बेकन, कृष्णमूर्ति और बुद्ध शामिल हैं।

बॉब प्रॉक्टर

अगर आप इस नियम को नहीं समझते हैं, तो इसका यह मतलब नहीं है कि आपको इसे अस्वीकार कर देना चाहिए। हो सकता है आप बिजली को नहीं समझते हों, लेकिन इसके बावजूद आप उसके लाभों का आनंद लेते हैं। मैं नहीं जानता हूँ कि बिजली कैसे काम करती है। लेकिन मैं यह बात जानता हूँ : आप बिजली से किसी इंसान का डिनर पका सकते हैं और आप उस इंसान को भी पका सकते हैं!

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

अक्सर इस महान **रहस्य** *को समझने के बाद लोग इस बात से घबरा जाते हैं कि उनके पास कितने सारे नकारात्मक विचार हैं। उन्हें जान लेना चाहिए कि वैज्ञानिक रूप से यह साबित हो चुका है कि सकारात्मक विचार नकारात्मक विचार से सैकड़ों गुना ज़्यादा शक्तिशाली होता है। यह जानने के बाद लोगों की चिंता काफ़ी कम हो जाती है।*

सच्चाई तो यह है कि आपके जीवन में कोई नकारात्मक चीज़ लाने के लिए बहुत से नकारात्मक विचारों और लगातार नकारात्मक सोच की ज़रूरत होती है। बहरहाल, अगर आप लंबे समय तक नकारात्मक विचार सोचते रहेंगे, तो वे आपके जीवन में *प्रकट हो जाएँगे*। अगर आप नकारात्मक विचारों के बारे में चिंता करेंगे, तो आप अपने नकारात्मक विचारों के बारे में और ज़्यादा चिंताओं को आकर्षित करेंगे तथा उन्हें कई गुना बढ़ा लेंगे। इसी वक़्त फ़ैसला करें कि आप सिर्फ़ अच्छे विचार ही सोचेंगे। इसी समय ब्रह्मांड के सामने घोषणा करें कि आपके सभी अच्छे विचार शक्तिशाली हैं और सभी नकारात्मक विचार कमज़ोर हैं।

लीसा निकोल्स

ईश्वर का शुक्र है कि विचारों के आने और उनके साकार होने के बीच में फ़ासला होता है और समय लगता है। शुक्र है कि आपके सभी विचार तत्काल सच नहीं हो जाते हैं। अगर ऐसा होता, तो हम बड़ी मुश्किल में पड़ जाते। समय लगने और देर होने से आपको फ़ायदा होता है। इससे आपको दोबारा आकलन करने, अपनी मनचाही चीज़ के बारे में सोचने और एक नया विकल्प चुनने का मौक़ा मिलता है।

अपने जीवन का निर्माण करने की सारी शक्ति आपके पास मौजूद है, क्योंकि इस समय आप यही सोच रहे हैं। अगर आपके मन में नकारात्मक विचार हों, जिनके साकार होने से आपको लाभ नहीं होगा, तो आप इसी समय अपने विचारों को बदल सकते हैं। आप अपने पुराने विचारों को मिटाकर उनकी जगह पर अच्छे विचार रख सकते हैं। समय मिलने से आपको लाभ होता है, क्योंकि आप इस दौरान नए विचार सोच सकते हैं और नई फ़्रीक्वेन्सी प्रेषित कर सकते हैं, *इसी समय!*

डॉ. जो विटाल

अपने विचारों के बारे में जागरूक बनें, अपने विचार सावधानी से चुनें और इस प्रक्रिया में मज़े लें, क्योंकि आप अपने जीवन के मास्टरपीस हैं। आप अपने जीवन के माइकल एंजेलो हैं। आप जिस डेविड की मूर्ति बना रहे हैं, वह आप ख़ुद हैं।

अपने मस्तिष्क पर विजय पाने का एक तरीक़ा अपने दिमाग़ को शांत रखना सीखना है। इस पुस्तक का हर टीचर हर दिन साधना करता है। जब तक मैंने रहस्य नहीं खोजा था, तब तक मुझे एहसास ही नहीं था कि साधना में कितनी शक्ति होती है। साधना मस्तिष्क को शांत कर देती है, विचारों को नियंत्रित करने में मदद करती है और शरीर में स्फूर्ति भर देती है। अच्छी ख़बर यह है कि आपको घंटों साधना करने की ज़रूरत नहीं है। शुरुआत में बस तीन से दस मिनट काफ़ी हैं। इतने भर से ही आपको विचारों पर नियंत्रण हासिल करने की अविश्वसनीय शक्ति मिल सकती है।

अपने विचारों के बारे में *जागरूक* बनने के लिए आप यह संकल्प भी कर सकते हैं, "मैं अपने विचारों का मालिक हूँ।" इसे बार-बार दोहराएँ और इस पर मनन करें। जब आप इस संकल्प को बार-बार दोहराते हैं, तो आकर्षण के नियम द्वारा आप सचमुच ऐसे ही बन जाते हैं।

आपको अब वह ज्ञान मिल रहा है, जिससे आप अपना सबसे भव्य संस्करण बना सकते हैं। आपके उस भव्य संस्करण की संभावना पहले से ही "आपके सबसे भव्य संस्करण" की फ़्रीक्वेन्सी पर मौजूद है। फ़ैसला करें कि आप क्या बनना, करना और पाना चाहते हैं। इसके विचार सोचें और फ़्रीक्वेन्सी भेजें; आपका सपना साकार हो जाएगा।

- आकर्षण का नियम जीवन का महान रहस्य है।
- आकर्षण का नियम कहता है कि समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं, इसलिए जब आप एक विचार सोचते हैं, तो आप उसी जैसे अन्य विचारों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।
- विचार चुंबकीय हैं और हर विचार की एक फ्रीक्वेन्सी होती है। जब आपके मन में विचार आते हैं, तो वे ब्रह्मांड में पहुँचते हैं और चुंबक की तरह उसी फ्रीक्वेन्सी वाली सारी चीज़ों को आकर्षित करते हैं। हर भेजी गई चीज़ स्रोत तक यानी आप तक लौटकर आती है।
- आप मानवीय ट्रांसमिशन टॉवर की तरह हैं और अपने विचारों से फ्रीक्वेन्सी प्रसारित कर रहे हैं। अगर आप अपनी ज़िंदगी में कोई चीज़ बदलना चाहते हैं, तो अपने विचार बदलकर फ्रीक्वेन्सी बदल लें।
- आपके वर्तमान विचार आपके भावी जीवन का निर्माण कर रहे हैं। आप जिसके बारे में सबसे ज़्यादा सोचते हैं या जिस पर सबसे ज़्यादा ध्यान केंद्रित करते हैं, वह आपकी ज़िंदगी में प्रकट हो जाएगा।
- आपके विचार वस्तुएँ बन जाते हैं।

रहस्य का सरलीकरण

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

हम जिस ब्रह्मांड में रहते हैं, उसमें गुरुत्वाकर्षण जैसे अटूट नियम काम करते हैं। अगर आप किसी इमारत से नीचे गिरते हैं, तो इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता है कि आप अच्छे इंसान हैं या बुरे, आप ज़मीन से ज़रूर टकराएँगे।

आकर्षण का नियम प्रकृति का नियम है। यह गुरुत्वाकर्षण के नियम जितना ही निष्पक्ष और सर्वव्यापी है। यह सटीक और अचूक है।

डॉ. जो विटाल

इस वक़्त आपके जीवन में जो भी चीज़ें हैं, उन्हें आपने ख़ुद आकर्षित किया है। इनमें वे चीज़ें भी शामिल हैं, जिनके बारे में आप परेशान या दुखी हैं। मैं यह बात अच्छी तरह जानता हूँ कि यह बात आपको अच्छी नहीं लग रही होगी। आप फ़ौरन कह सकते हैं, "मैंने उस कार दुर्घटना को आकर्षित नहीं किया था। मैंने उस ग्राहक को आकर्षित नहीं किया था, जिसने मुझे काफ़ी परेशान किया। मैंने कर्ज़ के पहाड़ को आकर्षित नहीं किया था।"

मैं यहाँ आपकी बात काटकर कहना चाहूँगा, हाँ, आपने उस चीज़ को आकर्षित किया था। इस सिद्धांत को समझना बहुत मुश्किल है, लेकिन एक बार जब आप इसे स्वीकार कर लेते हैं, तो इससे आपकी ज़िंदगी बदल जाती है।

अक्सर जब लोग रहस्य के इस हिस्से को पहली बार सुनते हैं, तो उन्हें इतिहास की ऐसी घटनाएँ याद आ जाती हैं, जिनमें बहुत से लोग एक साथ मरे थे। उन्हें यह समझने में मुश्किल होती है कि इतने सारे लोग ख़ुद को उस ख़ास घटना के प्रति कैसे आकर्षित कर सकते थे। लेकिन आकर्षण के नियम के अनुसार वे यक़ीनन घटना की फ़्रीक्वेन्सी पर ही रहे होंगे। इसका यह मतलब नहीं है कि उन्होंने उस निश्चित दुर्घटना के बारे में सोचा होगा, लेकिन उनके विचारों की फ़्रीक्वेन्सी उस दुर्घटना की फ़्रीक्वेन्सी से मेल खाती होगी। अगर लोगों को यह यक़ीन हो कि वे ग़लत समय पर ग़लत जगह हो सकते हैं और उनका बाहरी परिस्थितियों पर कोई नियंत्रण नहीं है, तो डर, अलगाव, कमज़ोरी के सतत विचार उन्हें ग़लत समय पर ग़लत जगह रहने के लिए आकर्षित कर सकते हैं।

आप इसी समय विकल्प चुन सकते हैं। क्या आप यह यक़ीन करना चाहते हैं कि यह तो सिर्फ़ क़िस्मत की बात है और आपके साथ बुरी घटनाएँ किसी भी समय हो सकती हैं? क्या आप यह यक़ीन करना चाहते हैं कि आप ग़लत समय पर ग़लत जगह हो सकते हैं, कि आपका परिस्थितियों पर कोई नियंत्रण नहीं है?

या आप यह यक़ीन करना और *जानना* चाहते हैं कि आपकी तक़दीर आपके हाथ में है और आपकी ज़िंदगी में सिर्फ़ *अच्छी* चीज़ें ही आ सकती हैं, क्योंकि आप उन्हीं के बारे में सोचते हैं? आपके पास विकल्प मौजूद हैं और आप जो सोचने का चुनाव करेंगे, वही आपके जीवन का अनुभव *बन जाएगा*।

कोई भी चीज़ आपके पास तब तक नहीं आ सकती, जब तक कि आप लगातार सोचकर उसे अपने पास न बुलाएँ।

बॉब डॉयल

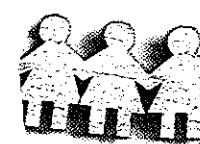
हममें से ज़्यादातर लोग बिना सोचे-समझे घटनाओं को आकर्षित करते हैं। हम सोचते हैं कि हमारा इस पर कोई नियंत्रण नहीं है। हमारे विचार और भावनाएँ हमारी जानकारी के बिना हमें राह दिखाते हैं और हर चीज़ हमारी ओर खिंची चली आती है।

कोई भी जान-बूझकर कभी किसी अनचाही चीज़ को आकर्षित नहीं करेगा। रहस्य जानने के बाद आप यह आसानी से समझ सकते हैं कि आपके या दूसरे लोगों के जीवन में कुछ अनचाही घटनाएँ कैसे हुई होंगी। सिर्फ़ इसलिए, क्योंकि हम अपने विचारों की महान रचनात्मक शक्ति से अनजान थे।

डॉ. जो विटाल

अगर आप यह पहली बार सुन रहे हैं, तो आपको ऐसा लग सकता है, "ठीक है, तो इसका मतलब है कि मुझे अपने विचारों की निगरानी करनी होगी? यह तो बड़ा मुश्किल काम है।" ऐसा पहली बार लग सकता है, लेकिन यहीं से मज़ा शुरू होता है।

मज़ेदार बात यह है कि **रहस्य** के कई शॉर्टकट हैं और आप ऐसे शॉर्टकट चुन सकते हैं, जो आपके लिए सबसे अच्छी तरह काम करते हैं। आगे पढ़ते रहें। आपको इसका तरीक़ा समझ में आ जाएगा।

मार्सी शिमॉफ़

लेखक, अंतर्राष्ट्रीय वक्ता और ट्रांसफ़ॉर्मेशनल लीडर

दिमाग़ में आने वाले हर विचार की निगरानी करना असंभव है। शोधकर्ता बताते हैं कि हमारे दिमाग़ में हर दिन साठ हज़ार विचार आते हैं। अगर आप दिमाग़ में आने वाले सभी साठ हज़ार विचारों को नियंत्रित करने की कोशिश करेंगे, तो सोचें कि आप कितने थक जाएँगे? सौभाग्य से एक ज़्यादा आसान

तरीक़ा है : भावनाएँ। हमारी भावनाएं हमें बता देती हैं कि हम क्या सोच रहे हैं।

भावनाएँ बेहद महत्वपूर्ण होती हैं। आपकी भावनाएँ आपके जीवन के निर्माण में आपकी मदद कर सकती हैं। इस लक्ष्य को पाने के लिए उनसे बढ़िया साधन दूसरा नहीं है। आपके विचार हर घटना के प्राथमिक कारण हैं। इस दुनिया की दिखने और अनुभव की जाने वाली बाक़ी हर चीज़ परिणाम है, और इसमें आपकी भावनाएँ शामिल हैं। कारण हमेशा आपके विचार हैं।

बॉब डॉयल

भावनाएँ अविश्वसनीय उपहार हैं। वे हमें बता देती हैं कि हम क्या सोच रहे हैं।

आपकी भावनाएँ आपको फ़ौरन बता देती हैं कि आप क्या सोच रहे हैं। उस समय को याद करें, जब आपकी भावनाएँ अचानक गोता खाने लगी थीं – ऐसा शायद तब हुआ होगा, जब आपने कोई बुरी ख़बर सुनी थी। आपके पेट या सोलर प्लेक्सस में अचानक बुरा एहसास हुआ था। आपकी भावनाएँ आपको फ़ौरन संकेत भेज देती हैं कि आप क्या सोच रहे हैं।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इस पर *ग़ौर* करना सीखें। संकेतों को पढ़ना सीखें, क्योंकि इसी तरीक़े से आप सबसे जल्दी यह जान सकते हैं कि आप क्या सोच रहे हैं।

लीसा निकोल्स

आपके पास दो तरह की भावनाएँ होती हैं : अच्छी भावनाएँ और बुरी भावनाएँ। आप दोनों के फ़र्क़ को जानते हैं, क्योंकि एक तरह की भावनाओं से आपको अच्छा महसूस होता है और दूसरी तरह की भावनाओं से आपको बुरा महसूस होता है। अवसाद, ग़ुस्सा,

द्वेष, अपराधबोध ... ऐसी भावनाएँ, जो आपको सशक्त महसूस नहीं कराती हैं। ये बुरी भावनाएँ हैं।

कोई भी आपको यह नहीं बता सकता कि आप अच्छा महसूस कर रहे हैं या बुरा। सिर्फ़ आप ही जानते हैं कि आप किस वक़्त कैसा महसूस कर रहे हैं। अगर आपको यक़ीन नहीं है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, तो बस ख़ुद से यह पूछ लें, "मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?" आप दिन में यह सवाल कई बार पूछ सकते हैं। ऐसा करने पर आप इस बारे में ज़्यादा *जागरूक* होंगे कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

आपके लिए यह जानना बेहद महत्वपूर्ण है कि बुरा महसूस करते समय दिमाग़ में अच्छे विचार रखना असंभव होता है। यह बात तो नियम के ख़िलाफ़ होगी, क्योंकि आपके विचार ही आपकी भावनाओं को उत्पन्न करते हैं। अगर आप बुरा महसूस कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप ऐसे विचार सोच रहे हैं, जो आपको बुरा महसूस *करा रहे* हैं।

आपके विचार आपकी फ़्रीक्वेन्सी तय करते हैं और आपकी भावनाएँ आपको तत्काल बता देती हैं कि आप किस फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। जब आप बुरा महसूस करते हैं, तो इसका मतलब यह है कि आप बुरी चीज़ों को आकर्षित करने की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। आकर्षण का नियम हमेशा प्रतिक्रिया करेगा और बुरी चीज़ों की *ज़्यादा* तस्वीरें आपके जीवन में लाएगा, जिससे आप बुरा महसूस करेंगे।

जब आप बुरा महसूस करते हैं और अपने विचारों को बदलने या बेहतर महसूस करने की कोई कोशिश नहीं करते हैं, तो आप दरअसल कह रहे हैं, "मेरे जीवन में ऐसी और ज़्यादा परिस्थितियाँ लाओ, जिनसे मुझे बुरा महसूस हो। उन्हें लाओ!"

लीसा निकोल्स

इसका दूसरा पहलू यह है कि आपके पास अच्छे भाव और भावनाएँ भी हैं। आपको इनके आने का पता चल जाता है, क्योंकि इनसे आपको अच्छा महसूस होता है। रोमांच, ख़ुशी, कृतज्ञता, प्रेम। काश हम हर दिन यही महसूस कर सकें! जब आप अच्छी भावनाओं का जश्न मनाते हैं, तो आप अपनी ओर ज़्यादा अच्छी भावनाओं और चीज़ों को आकर्षित करते हैं, जिनसे आपको अच्छा महसूस होता है।

बॉब डॉयल

यह सचमुच बेहद आसान है। "मैं इस वक़्त अपनी ओर किसे आकर्षित कर रहा हूँ?" अब बताएँ, आप कैसा महसूस करते हैं? "मैं अच्छा महसूस करता हूँ।" बहुत अच्छी बात है, ऐसा ही महसूस करते रहें।

अच्छा महसूस करते वक़्त नकारात्मक विचार सोचना असंभव है। अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आप अच्छे विचार सोच रहे हैं। देखिए, आप जीवन में जो चाहे, पा सकते हैं। इसकी कोई सीमा नहीं है। सिर्फ़ एक पेंच है : आपको अच्छा महसूस करना होगा। ज़रा सोचें, दरअसल आप यही तो चाहते हैं! नियम सचमुच आदर्श है।

मार्सी शिमॉफ़

अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं, तो आप ऐसे भविष्य का निर्माण कर रहे हैं, जो आपकी इच्छाओं के अनुरूप है। अगर आप बुरा महसूस कर रहे हैं, तो आप ऐसे भविष्य का निर्माण कर रहे हैं, जो आपकी इच्छाओं के विपरीत है। आकर्षण का नियम हर दिन, हर पल काम कर रहा है। हम जो भी सोचते और महसूस करते हैं, वह हमारे भविष्य का निर्माण कर रहा है। अगर आप चिंतित या डरे हुए हैं, तो आप अपने जीवन में ऐसी घटनाओं को आमंत्रित कर रहे हैं, जो आपको चिंतित करें या डराएँ।

अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं, तो इसका मतलब यह है कि आप अच्छे विचार सोच रहे हैं। आप सही रास्ते पर हैं और एक सशक्त फ्रीक्वेन्सी भेज रहे हैं, जो आपकी ओर ज़्यादा अच्छी चीज़ों को आकर्षित कर रही है, जिससे आप अच्छा महसूस करेंगे। जब आप अच्छा महसूस कर रहे हों, तो उन पलों को जकड़ लें और उनका दोहन करें। यह जान लें कि अच्छा महसूस करते समय आप ज़्यादा अच्छी चीज़ों को प्रबलता से अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

आइए, अब एक क़दम आगे चलें। कहीं ऐसा तो नहीं कि ब्रह्मांड आपकी भावनाओं के माध्यम से आपको यह संदेश दे रहा हो कि आप क्या सोच रहे हैं?

जैक कैनफ़ील्ड

हमारी भावनाएँ हमें इस बात का फ़ीडबैक देती हैं कि हम सही रास्ते पर हैं या नहीं, हम सही दिशा में जा रहे हैं या नहीं।

याद रखें, आपके विचार हर चीज़ का प्राथमिक कारण हैं। इसलिए जब आप किसी विचार को लगातार सोचते हैं, तो वह तत्काल ब्रह्मांड में पहुँच जाता है। वह विचार चुंबक की तरह अपने *समान* फ्रीक्वेन्सी से जुड़ जाता है और कुछ पलों के भीतर ही आपकी भावनाओं के माध्यम से उस फ्रीक्वेन्सी की रीडिंग आपको मिल जाती है। इसे दूसरे तरीक़े से कहें तो ब्रह्मांड आपकी भावनाओं के माध्यम से आपको यह बता देता है कि आप उस समय किस फ्रीक्वेन्सी पर हैं। *आपकी भावनाएँ आपका फ्रीक्वेन्सी फ़ीडबैक मैकेनिज़्म हैं!*

जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो ब्रह्मांड से आने वाला संप्रेषण बताता है, "आप अच्छे विचार सोच रहे हैं।" इसी तरह जब आप बुरा महसूस करते हैं, तो ब्रह्मांड से आने वाला संप्रेषण बताता है, "आप बुरे विचार सोच रहे हैं।"

अगर आप इस वक़्त बुरा महसूस कर रहे हैं, तो ब्रह्मांड से आने वाला संदेश दरअसल यह कह रहा है, "चेतावनी! अपने विचारों को फ़ौरन बदलो।

नकारात्मक फ्रीक्वेन्सी दर्ज हुई है। फ्रीक्वेन्सी बदलो। प्रकटीकरण की तैयारी शुरू हो चुकी है। चेतावनी!"

अगली बार जब आप बुरा महसूस करें या कोई नकारात्मक भाव महसूस करें, तो ब्रह्मांड द्वारा भेजे संकेत पर ध्यान दें। उस वक़्त आप नकारात्मक फ्रीक्वेनसी पर हैं और अपनी भलाई के रास्ते में ख़ुद *बाधाएँ* खड़ी कर रहे हैं। अपने विचारों को बदल लें और किसी अच्छी चीज़ के बारे में सोचें। जब आपको अच्छा महसूस होने लगे, तो आप *जान जाएँगे* कि आप फ्रीक्वेन्सी बदलकर नई फ्रीक्वेन्सी पर पहुँच गए हैं और ब्रह्मांड ने बेहतर भावनाएँ पहुँचाकर इसकी पुष्टि कर दी है।

बॉब डॉयल

आपको ठीक वही मिल रहा है, जिसके बारे में आप महसूस कर रहे हैं; वह नहीं, जिसके बारे में आप सोच रहे हैं।

इसीलिए घटनाएँ बार-बार होती हैं। अगर सुबह-सुबह पलंग से उतरते समय किसी के अँगूठे में चोट लग जाती है, तो दिन भर इसी तरह की घटनाएँ होती रहती हैं। उस व्यक्ति को ज़रा भी अंदाज़ा नहीं होता है कि अपनी भावनाओं में थोड़ा सा बदलाव करके वह अपने पूरे दिन – और ज़िंदगी को बदल सकता है।

अगर आपका दिन अच्छा शुरू होता है और आप सुखद भावनाएँ महसूस करते हैं, तो जब तक आप किसी चीज़ को अपना मूड बदलने की अनुमति न दें, तब तक आप आकर्षण के नियम द्वारा वैसी ही ज़्यादा स्थितियों व लोगों को आकर्षित करते रहेंगे, जो उन सुखद भावनाओं को क़ायम रखेंगे।

हम सभी की ज़िंदगी में ऐसे दिन या समय आए होंगे, जब एक के बाद एक कई चीज़ें गड़बड़ हों। चाहे आपको इस बात का एहसास हुआ हो या न हुआ हो, यह चेन रिएक्शन सिर्फ़ *एक* विचार से शुरू हुई थी। उस एक

बुरे विचार ने दूसरे बुरे विचारों को आकर्षित किया, फ्रीक्वेन्सी दर्ज हुई और अंततः कोई चीज़ गड़बड़ हो गई। फिर जब आपने उस गड़बड़ चीज़ पर बुरी भावनाएँ महसूस करके प्रतिक्रिया की, तो आपने वैसी ही अन्य बुरी चीज़ों को भी अपनी ओर आकर्षित कर लिया। प्रतिक्रियाएँ अक्सर उसी तरह की ज़्यादा चीज़ों को आकर्षित करती हैं और चेन रिएक्शन तब तक होती रहेगी, जब तक कि आप अपनी इच्छाशक्ति से अपने विचार बदलकर ख़ुद को उस फ्रीक्वेन्सी से हटा न लें।

आप अपने विचार बदलकर अपनी मनचाही चीज़ों की दिशा में मोड़ सकते हैं। आपको अपनी भावनाओं से यह जानकारी मिल जाएगी कि आपने अपनी फ्रीक्वेन्सी बदल ली है। आकर्षण का नियम उस नई फ्रीक्वेन्सी को जकड़ लेगा और उसके अनुरूप नई तस्वीरें आपकी ज़िंदगी में भेज देगा।

अब आप अपनी भावनाओं से लाभ उठा सकते हैं और उनका प्रयोग करके अपनी मनचाही चीज़ें हासिल कर सकते हैं।

आप अपनी मनचाही चीज़ के विचारों में *भावनात्मक प्रबलता* का प्रयोग करके ज़्यादा सशक्त फ्रीक्वेन्सी प्रेषित कर सकते हैं और अपनी *भावनाओं* से लाभ उठा सकते हैं।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आप इसी समय स्वस्थ महसूस कर सकते हैं। आप समृद्ध महसूस कर सकते हैं। आप अपने चारों तरफ़ प्रेम महसूस कर सकते हैं, भले ही वह आपके जीवन में न हो। परिणाम यह होगा कि ब्रह्मांड आपके एहसास की प्रकृति के अनुरूप बन जाएगा। ब्रह्मांड आपके आंतरिक भाव की प्रकृति के अनुरूप बदलकर आपके सामने प्रकट होगा, क्योंकि आप वैसा ही महसूस करते हैं।

तो आप इस वक़्त कैसा महसूस कर रहे हैं? कुछ पल सोचें कि आप कैसा महसूस करते हैं। अगर आप उतना अच्छा महसूस नहीं करते हैं, जितना

आप चाहते हैं, तो कोशिश करके अपनी *भावनाओं* को ऊपर उठाएँ और उन पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप अपनी भावनाओं को ऊपर उठाने के लिए गहनता से ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप उन्हें प्रबलता से ऊपर उठा देते हैं। इसका एक तरीक़ा आँखें बंद करके (ताकि व्यवधान न हो) अंदर की भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना है और फिर एक मिनट तक मुस्कराना है।

लीसा निकोल्स

आपके विचार और भावनाएँ आपके जीवन का निर्माण करती हैं। यह हमेशा इसी तरीक़े से होता रहा है और होता रहेगा। पक्की गारंटी है!

गुरुत्वाकर्षण के नियम की तरह ही आकर्षण के नियम में भी कभी चूक नहीं होती है। ऐसा कभी नहीं होता कि गुरुत्वाकर्षण के नियम में चूक होने के कारण आपने सुअरों को उड़ते देखा हो, क्योंकि उस दिन सुअरों पर गुरुत्वाकर्षण का नियम लागू नहीं हो पाया था। इसी तरह आकर्षण के नियम में भी कभी कोई चूक नहीं होती है। अगर आपकी ज़िंदगी में कोई चीज़ आती है, तो इसका मतलब यह है कि आपने लंबे समय तक उसके बारे में सोचकर उसे अपनी ओर आकर्षित किया है। आकर्षण का नियम सटीक है।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

इसे पचा पाना मुश्किल है, लेकिन जब हम इस विचार को स्वीकार करने लगते हैं, तो इसके प्रभाव ज़बर्दस्त होते हैं। इसका मतलब यह है कि पुराने विचारों ने आपके जीवन में चाहे जो किया हो, लेकिन जागरूकता को बदलकर आप ज़िंदगी को बेहतर बना सकते हैं।

आपके पास हर चीज़ को बदलने की शक्ति है, क्योंकि आप ही तो अपने विचारों को चुनते हैं, आप ही तो अपनी भावनाओं को महसूस करते हैं।

"आप राह में चलते-चलते अपने ब्रह्मांड का निर्माण ख़ुद करते हैं।"

विंस्टन चर्चिल

डॉ. जो विटाल

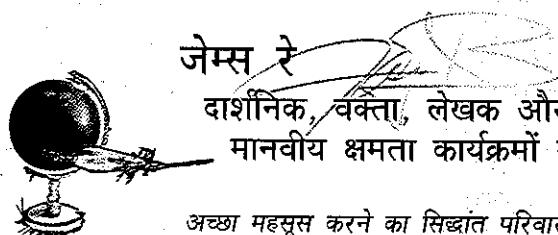
अच्छा महसूस करना सचमुच महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह अच्छी भावना ब्रह्मांड में संकेत की तरह जाती है और आपकी ओर उसी जैसी ज़्यादा चीज़ों को आकर्षित करने लगती है। इसलिए आप जितना ज़्यादा अच्छा महसूस करेंगे, आपकी ओर उतनी ही ज़्यादा अच्छी चीज़ें आकर्षित होंगी, जो आपको अच्छा महसूस कराएँगी और लगातार ज़्यादा ऊपर पहुँचाएँगी।

बॉब प्रॉक्टर

अगर आप निराशा महसूस कर रहे हैं, तो क्या आप जानते हैं कि आप इसे एक पल में बदल सकते हैं? बढ़िया सा गाना लगा लें या गुनगुनाने लगें - इससे आपका मनोभाव बदल जाएगा। या किसी सुंदर चीज़ के बारे में सोचें। शिशु या किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जिससे आप सच्चा प्यार करते हों और उसी पर ध्यान केंद्रित रखें। उस विचार को सचमुच अपने दिमाग़ में रख लें। उस विचार को छोड़कर किसी दूसरी चीज़ को दिमाग़ में आने ही न दें। मैं गारंटी देता हूँ कि आप अच्छा महसूस करने लगेंगे।

अपने पास कुछ मनोभाव-परिवर्तकों की सूची तैयार रखें। मनोभाव-परिवर्तकों से मेरा मतलब ऐसी चीज़ों से है, जो एक ही पल में आपकी भावनाओं को बदल सकती हैं। जैसे सुखद यादें, भावी घटनाओं की कल्पना, मौज-मस्ती के पल, सुंदर प्राकृतिक दृश्य, कोई प्रिय व्यक्ति, आपका पसंदीदा संगीत। फिर जब आपको लगे कि आप गुस्सा हैं, कुंठित हैं या अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो तत्काल अपनी मनोभाव-परिवर्तक सूची पर नज़र डालें और

उनमें से किसी एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर लें। अलग-अलग मौक़ों पर अलग-अलग चीज़ें आपके मनोभाव को बदलेंगी, इसलिए अगर कोई चीज़ काम न करे, तो दूसरी का इस्तेमाल करें। अपनी फ्रीक्वेन्सी और स्वयं का फ़ोकस बदलने में मुश्किल से एक-दो मिनट का समय लगता है।

प्रेम : महानतम भाव

जेम्स रे

दार्शनिक, वक्ता, लेखक और समृद्धि तथा मानवीय क्षमता कार्यक्रमों के निर्माता

अच्छा महसूस करने का सिद्धांत परिवार के पालतू जानवरों पर भी लागू होता है। जानवर अद्भुत हैं, क्योंकि उनके कारण आप बहुत अच्छी भावनात्मक स्थिति में रहते हैं। जब आप अपने पालतू जानवरों के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो प्रेम की वह महान अवस्था आपके जीवन में अच्छी चीज़ें लाएगी। यह कितना बढ़िया उपहार है!

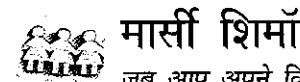
"विचार और प्रेम का मिश्रण आकर्षण के नियम को बेहद शक्तिशाली बना देता है।"

चार्ल्स हानेल

प्रेम ब्रह्मांड की सबसे बड़ी शक्ति है। प्रेम का भाव वह सर्वोच्च फ्रीक्वेन्सी है, जिसे आप प्रेषित कर सकते हैं। अगर आप अपने हर विचार को प्रेम में सराबोर कर सकें, अगर आप हर वस्तु और व्यक्ति से प्रेम कर सकें, तो आपके जीवन का कायाकल्प हो जाएगा।

दरअसल अतीत के कुछ महान चिंतकों ने आकर्षण के नियम की ओर इशारा करते हुए इसे प्रेम का नियम कहा था। सोचने पर आपको समझ में आ जाएगा कि उन्होंने ऐसा क्यों किया था। अगर आप किसी के बारे में बुरे विचार सोचते हैं, तो वे बुरे विचार *आपके* जीवन में बुरी तस्वीरों के रूप में प्रकट होंगे। आप अपने बुरे विचारों से किसी दूसरे का नहीं, सिर्फ़ अपना नुक़सान कर सकते हैं। अगर आप प्रेम के विचार सोचते हैं, तो अंदाज़ा लगाएँ, इससे किसे लाभ होगा - आपको! इसलिए अगर आपकी प्रमुख भावनात्मक अवस्था प्रेम की है, तो आकर्षण या प्रेम का नियम सबसे प्रबल शक्ति से प्रतिक्रिया करता है, क्योंकि आप सबसे ऊँची फ्रीक्वेन्सी पर हैं। आप जितना ज़्यादा प्रेम महसूस और प्रेषित करेंगे, उतनी ही ज़्यादा शक्ति का दोहन करेंगे।

"जो सिद्धांत विचार को इसकी वस्तु के साथ जोड़ने और इस तरह हर मानवीय विपत्ति पर विजय पाने की ज़बर्दस्त शक्ति देता है, वह आकर्षण का नियम है। यह एक शाश्वत और आधारभूत सिद्धांत है, जो हर वस्तु, हर दर्शन, हर धर्म और हर विज्ञान में निहित है। प्रेम के नियम को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। भावना इच्छा है और इच्छा प्रेम है। प्रेम से सराबोर विचार अजेय बन जाते हैं।"

चार्ल्स हानेल

मार्सी शिमॉफ़

जब आप अपने विचारों और भावनाओं को समझने तथा उन पर सचमुच क़ाबू रखने लगते हैं, तो आप देख सकते हैं कि आप अपनी वास्तविकता का निर्माण किस तरह करते हैं। यही आपकी स्वतंत्रता है, यही आपकी समूची शक्ति है।

मार्सी शिमॉफ़ ने महान अलबर्ट आइंस्टीन का एक अद्‌भुत कथन दोहराया है : "कोई इंसान ख़ुद से सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह पूछ सकता है, 'क्या यह ब्रह्मांड मित्रतापूर्ण है' ?"

आकर्षण के नियम को जानने के बाद इसका इकलौता जवाब यही है, "हाँ, ब्रह्मांड मित्रतापूर्ण है।" क्यों? क्योंकि जब आप यह जवाब देते हैं, तो आकर्षण के नियम द्वारा आपको यही अनुभव होगा। आइंस्टीन ने यह सशक्त सवाल इसलिए पूछा था, क्योंकि वे **रहस्य** जानते थे। वे जानते थे कि इस सवाल के कारण हम सोचने और विकल्प चुनने के लिए विवश होंगे। उन्होंने सिर्फ़ एक सवाल पूछकर हमें एक महान अवसर दिया था।

आप आइंस्टीन के इरादे को और आगे तक ले जाकर यह दृढ़ घोषणा कर सकते हैं, "यह ब्रह्मांड भव्य है। ब्रह्मांड सभी अच्छी चीज़ों को मेरी ओर ला रहा है। ब्रह्मांड हर चीज़ में मेरा साथ दे रहा है। ब्रह्मांड हर काम में मेरी मदद कर रहा है। ब्रह्मांड मेरी सभी ज़रूरतों को तत्काल पूरा कर रहा है।" *जान लें,* ब्रह्मांड मित्रतापूर्ण है!

जैक कैनफ़ील्ड

जब से मैंने **रहस्य** *सीखा है और अपने जीवन में उतारा है, मेरी ज़िंदगी जैसे जादू से बदल गई है। जिस तरह की ज़िंदगी के लोग सपने देखते हैं, शायद मैं उसे हर दिन जीता हूँ। मैं पैंतालीस लाख डॉलर के महल में रहता हूँ। मेरे पास इतनी बेहतरीन पत्नी है, जिसके लिए लोग अपनी जान दे सकते हैं। मैं दुनिया की शानदार जगहों पर छुट्टियाँ मनाने जाता हूँ। मैं पर्वतारोहण कर चुका हूँ। मैं खोजी यात्राओं में गया हूँ। मैंने सफ़ारी यात्राएँ की हैं। यह सब इसलिए हुआ और आज भी हो रहा है, क्योंकि मैं* **रहस्य** *पर अमल करने का तरीक़ा जानता था।*

बॉब प्रॉक्टर

जब आप **रहस्य** *का प्रयोग करने लगेंगे, तो ज़िंदगी सचमुच ज़बर्दस्त बन सकती है और इसे बनना चाहिए और यह ज़रूर बनेगी।*

यह *आपकी* ज़िंदगी है और यह इंतज़ार कर रही है कि आप इसे खोजें! हो सकता है अब तक आप यह सोच रहे हों कि ज़िंदगी मुश्किल और संघर्षपूर्ण है, इसलिए आकर्षण के नियम के कारण आपको ज़िंदगी मुश्किल और संघर्षपूर्ण लगी होगी। इसी समय चिल्लाकर ब्रह्मांड से कहें, "ज़िंदगी बहुत आसान है! ज़िंदगी बहुत अच्छी है! हर अच्छी चीज़ मेरी ओर आ रही है!"

आपके भीतर गहराई में एक सच्चाई इंतज़ार कर रही है कि आप उसे खोजें। वह सच्चाई यह है : *आप उन सभी अच्छी चीज़ों के हक़दार हैं, जो ज़िंदगी इंसान को दे सकती है।* आप यह बात मन ही मन जानते हैं, क्योंकि अच्छी चीज़ों की कमी होने पर आप बहुत बुरा महसूस करते हैं। सभी अच्छी चीज़ें आपका जन्मसिद्ध अधिकार हैं! आप अपने जीवन के निर्माता हैं और आकर्षण का नियम आपका शानदार औज़ार है। इसकी मदद से आप अपने जीवन को मनचाहा आकार दे सकते हैं। जादुई जीवन के संसार में आपका स्वागत है! आपके भव्य स्वरूप में आपका स्वागत है

रहस्य संक्षेप

- आकर्षण का नियम प्रकृति का नियम है। गुरुत्वाकर्षण के नियम की तरह ही यह भी निष्पक्ष है।
- जब तक आप लगातार विचार करके किसी चीज़ का आह्वान न करें, तब तक कोई भी चीज़ आपकी ज़िंदगी में नहीं आ सकती।
- आप क्या सोच रहे हैं, यह जानने के लिए ख़ुद से पूछें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। भावनाएँ मूल्यवान साधन हैं। वे हमें तत्काल बता देती हैं कि हम क्या सोच रहे हैं।
- बुरा महसूस करते समय अच्छे विचार रखना असंभव है।
- आपके विचार आपकी फ़्रीक्वेन्सी तय करते हैं और आपकी भावनाएँ आपको फ़ौरन बता देती हैं कि आप किस फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। जब आप बुरा महसूस करते हैं, तो आप ज़्यादा बुरी चीज़ें आकर्षित करने की फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं। जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आप ज़्यादा अच्छी चीज़ों को प्रबलता से अपनी ओर आकर्षित करते हैं।
- मनोभाव-परिवर्तक, जैसे सुखद यादें, सुंदर प्राकृतिक दृश्य या आपका पसंदीदा संगीत आपकी भावनाओं को बदल सकते हैं और पल भर में आपकी फ़्रीक्वेन्सी बदल सकते हैं।
- प्रेम का भाव वह सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सी है, जिसे आप ब्रह्मांड में भेज सकते हैं। आप जितना ज़्यादा प्रेम महसूस और प्रेषित करते हैं, आपकी शक्ति उतनी ही ज़्यादा होती है।

रहस्य का प्रयोग कैसे करें

आप रचनात्मक निर्माता हैं। आकर्षण के नियम द्वारा जीवन का निर्माण करने की प्रक्रिया आसान है। महानतम उपदेशकों और अवतारों ने अपने अद्भुत कार्यों द्वारा असंख्य तरीक़ों से हमें यह रचनात्मक प्रक्रिया बताई है। कुछ महान उपदेशकों ने नीतिकथाओं के माध्यम से हमें ब्रह्मांड के काम करने का तरीक़ा बताया है। उनकी कहानियों की बुद्धिमत्ता सदियों से हमारे बीच मौजूद है और किंवदंती बन चुकी है। वर्तमान युग के कई लोगों को तो इस बात का एहसास ही नहीं है कि इन कहानियों में ज़िंदगी की सच्चाई छिपी है।

जेम्स रे

अलादीन और उसके चिराग की कहानी के बारे में सोचें। जब अलादीन चिराग उठाता है और उसकी धूल साफ़ करता है, तो जिन्न फ़ौरन बाहर निकल आता है। जिन्न हमेशा एक ही बात कहता है :

"आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है!"

कहानी में कहा गया है कि जिन्न तीन इच्छाएँ पूरी करता है, लेकिन अगर आप कहानी की तह तक जाएँगे, तो इसकी कोई सीमा नहीं है। आप जितनी भी इच्छाएँ करेंगे, वे सब पूरी होंगी।

एक इच्छा के बारे में सोचें।

अब इस उपमा को अपने जीवन पर लागू करें। याद रखें, अलादीन को अपनी मनचाही चीज़ माँगनी होती है। फिर ब्रह्मांड जिन्न बन जाता है। विभिन्न परंपराओं ने इसके अलग-अलग नाम दिए हैं – आपका रक्षक देवदूत, आपका उच्चतर स्वरूप। हम इस पर कोई भी लेबल लगा सकते हैं और अपने लिए सबसे अच्छी तरह काम करने वाले लेबल को चुन सकते हैं, लेकिन हर परंपरा ने हमें बताया है कि कोई चीज़ है, जो हमसे ज़्यादा बड़ी है। और जिन्न हमेशा एक ही बात कहता है :

"आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है!"

यह अद्‌भुत कहानी दर्शाती है कि किस तरह आपने ही अपनी पूरी ज़िंदगी और अपने पास मौजूद हर चीज़ को खुद बनाया है। जिन्न ने तो सिर्फ़ आपके हर आदेश का पालन किया है। जिन्न आकर्षण का नियम है और यह हमेशा मौजूद है। आप जो भी सोचते, बोलते और करते हैं, उसे यह जिन्न हमेशा सुन रहा है। जिन्न मान लेता है कि आप जिस भी चीज़ के बारे में सोचते हैं, उसे पाना चाहते हैं! यह मान लेता है कि आप जिस भी चीज़ के बारे में बोलते हैं, उसे पाना चाहते हैं! यह मान लेता है कि आप जिस भी चीज़ पर काम करते हैं, उसे पाना चाहते हैं! आप ब्रह्मांड के मालिक हैं और जिन्न यहाँ पर आपकी सेवा के लिए मौजूद है। जिन्न कभी आपके आदेशों पर सवाल नहीं करता है। आपके मन में जैसे ही विचार आता है, जिन्न व्यक्तियों, परिस्थितियों और घटनाओं के माध्यम से आपकी इच्छा पूरी करने के लिए ब्रह्मांड को फ़ौरन सक्रिय कर देता है।

रचनात्मक प्रक्रिया

रहस्य की रचनात्मक प्रक्रिया बाइबल की न्यू टेस्टामेंट से ली गई है। इससे आपको यह सरल मार्गदर्शन मिलता है कि अपनी मनचाही चीज़ पाने के तीन आसान क़दम कौन से हैं।

क़दम 1 : माँगें

लीसा निकोल्स

पहला क़दम माँगना है। ब्रह्मांड को आदेश दें। ब्रह्मांड को बता दें कि आप क्या चाहते हैं। ब्रह्मांड आपके विचारों पर प्रतिक्रिया करता है।

बॉब प्रॉक्टर

आप सचमुच क्या चाहते हैं? बैठ जाएँ और उस चीज़ को एक काग़ज़ पर लिख लें। वर्तमान काल में लिखें। आप यह लिखकर शुरू कर सकते हैं, "मैं इस समय इसलिए इतना खुश और कृतज्ञ हूँ, क्योंकि..." और फिर स्पष्ट करें कि आप अपने जीवन के हर क्षेत्र को कैसा बनाना चाहते हैं।

आपको चुनाव करना होता है कि आप क्या चाहते हैं, लेकिन आपको इस बारे में स्पष्ट रहना होगा कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं। यह आपका काम है। अगर आप स्पष्ट नहीं हैं, तो आकर्षण का नियम आपको आपकी मनचाही चीज़ नहीं दे सकता। अगर आप मिश्रित फ्रीक्वेन्सी भेजेंगे, तो आपको सिर्फ़ मिश्रित परिणाम ही मिल सकते हैं। शायद ज़िंदगी में पहली बार यह पता लगाएँ कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं। अब जब आप जान चुके हैं कि आप कुछ भी पा सकते हैं, बन सकते हैं या कर सकते हैं और कोई सीमा नहीं है, तो बताएँ कि आप क्या चाहते हैं?

माँगना रचनात्मक प्रक्रिया का पहला क़दम है, इसलिए माँगने की आदत डाल लें। अगर आपको विकल्प चुनना हो, लेकिन आप यह तय नहीं कर पा रहे हों कि किस राह पर जाएँ, तो मार्गदर्शन माँगें! आपको ज़िंदगी के किसी भी क्षेत्र में असफल होने की ज़रूरत नहीं है। बस माँग लें!

डॉ. जो विटाल

यह सचमुच मज़ेदार है। यह तो वही बात हो गई, जैसे ब्रह्मांड आपका कैटेलॉग हो। आप इसके पन्ने पलटते हैं और कहते हैं, "मैं इस घटना को पसंद करूँगा! मैं उस चीज़ को पसंद करूँगा! मैं ऐसा व्यक्ति बनना पसंद करूँगा।" आप ब्रह्मांड को अपना ऑर्डर दे देते हैं। यह दरअसल इतना ही आसान है।

आपको बार-बार माँगने की ज़रूरत नहीं है। बस एक बार माँगना ही काफ़ी है। यह किसी कैटेलॉग से ऑर्डर देने जैसा है। आप सिर्फ़ एक बार ही किसी चीज़ का ऑर्डर देते हैं। एक बार ऑर्डर देने के बाद आपके मन में यह शंका नहीं होती है कि आपका ऑर्डर पहुँचा होगा या नहीं। आप घबराकर दूसरी बार, तीसरी बार या चौथी बार ऑर्डर नहीं देते हैं। आप सिर्फ़ एक बार ऑर्डर देते हैं। यही रचनात्मक प्रक्रिया में भी होता है। पहला क़दम सिर्फ़ इस बारे में स्पष्ट होना है कि आप क्या चाहते हैं। अगर आपने अपने दिमाग़ में स्पष्ट कल्पना कर ली है, तो आपने माँग लिया है।

क़दम 2 : यक़ीन करें

लीसा निकोल्स

दूसरा क़दम यक़ीन करना है। यक़ीन करें कि वह चीज़ आपकी हो चुकी है। मैं इसे अटल आस्था कहना पसंद करती हूँ। अदृश्य में यक़ीन करना।

आपको यक़ीन करना होगा कि वह चीज़ आपको मिल चुकी है। आपको विश्वास होना चाहिए कि जिस पल आपने उसे माँगा है, उसी पल वह आपकी हो चुकी है। आपको पूरी और पक्की आस्था रखनी है। अगर आप कैटेलॉग से किसी चीज़ का ऑर्डर दे देते हैं, तो इसके बाद आप तसल्ली से बैठ जाते हैं और ज़िंदगी में आगे बढ़ जाते हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि आपने जिस चीज़ का ऑर्डर दिया है, वह आपको मिल ही जाएगी।

"चीज़ों को इस तरह देखें, जैसे आपकी मनचाही चीज़ें इसी वक़्त आपको मिल चुकी हैं। विश्वास रखें कि वे चीज़ें ज़रूरत के वक़्त आपके पास आ जाएँगी। बस उन्हें आने दें। उनके बारे में चिंता न करें या परेशान न हों। उनकी कमी के बारे में न सोचें। उनके बारे में इस तरह सोचें, जैसे वे आपकी हो चुकी हैं, आप उनके हक़दार हैं और मालिक हैं।"

रॉबर्ट कॉलियर (1885-1950)

जिस पल आप माँगते हैं, अदृश्य शक्तियों में *यक़ीन* करते हैं और *यह महसूस करते हैं* कि आपकी मनचाही चीज़ पहले से ही आपके पास है, उसी पल पूरा ब्रह्मांड सक्रिय होकर आपकी कल्पना को साकार करने में जुट जाता है। आपको इस तरह काम करना, बोलना और सोचना है, जैसे आप इसे *अभी* हासिल कर रहे हों। क्यों? क्योंकि ब्रह्मांड एक आईना है और आकर्षण का नियम आपके प्रबल विचारों को साकार करके आप तक पहुँचाता है। तो क्या इसमें समझदारी नहीं है कि आप उसे ख़ुद को पाता देखें। अगर आप यह सोचेंगे कि वह चीज़ आपको अब तक नहीं मिली है, तो आप उस चीज़ के न मिलने को आकर्षित कर लेंगे। इसलिए आपको यक़ीन करना होगा कि आप उसे हासिल कर चुके हैं। आपको यक़ीन करना होगा कि वह चीज़ आपको मिल चुकी है। अगर आप उन चीज़ों की तस्वीरों को अपने जीवन में साकार करना चाहते हैं, तो आपको उन्हें पाने की भावना की फ्रीक्वेन्सी ब्रह्मांड को भेजनी होगी। ऐसा करने पर आप तमाम परिस्थितियों, लोगों और घटनाओं को ज़बर्दस्त तरीक़े से प्रेरित कर देते हैं, जिससे आपको अपनी मनचाही चीज़ मिल जाए।

जब आप वैकेशन की बुकिंग करते हैं, नई कार का ऑर्डर देते हैं या मकान ख़रीदते हैं, तो आप जानते हैं कि वे चीज़ें आपकी हो चुकी हैं। आप जाकर उसी अवधि के लिए एक और वैकेशन की बुकिंग नहीं करते हैं या एक

और कार या मकान नहीं ख़रीदते हैं। अगर आप लॉटरी जीत जाते हैं या आपको विरासत में ढेर सारी दौलत मिलती है, तो भौतिक रूप में सचमुच पैसा मिलने से पहले ही आप उसे अपना माल लेते हैं। इसे ही यक़ीन करने की भावना कहते हैं। यक़ीन करें कि वह चीज़ आपकी हो चुकी है, आपको मिल चुकी है। प्रबल भावना से उन चीज़ों पर दावा करें, जिन्हें आप चाहते हों और यक़ीन करें कि वे आपकी हो चुकी हैं। जब आप ऐसा करेंगे, तो आकर्षण का नियम प्रबलता से सारी परिस्थितियों, लोगों और घटनाओं को प्रेरित कर देगा, ताकि आपको अपनी मनचाही चीज़ हासिल हो जाए।

आप यक़ीन करने के बिंदु तक किस तरह पहुँच सकते हैं? यक़ीन करने का नाटक करें। बच्चों की तरह नाटक करें। इस तरह नाटक करें, जैसे वह चीज़ पहले से ही आपके पास हो। जब आप लगातार नाटक करते रहेंगे, तो धीरे-धीरे आप इस बात पर *यक़ीन* करने लगेंगे कि वह चीज़ आपको मिल चुकी है। जिन्न सिर्फ़ आपके माँगते समय ही प्रबल विचारों पर प्रतिक्रिया नहीं करता है। जिन्न तो हर समय आपके प्रबल विचारों पर प्रतिक्रिया करता है। इसीलिए माँगने के बाद भी आपको *यक़ीन* रखने की ज़रूरत होती है। आस्था रखें। आपको वह चीज़ मिल चुकी है, इस बारे में आपका अटल विश्वास, आपकी अडिग आस्था आपकी सबसे बड़ी शक्ति है। जब आप यक़ीन करते हैं कि वह चीज़ आपको मिल रही है, तो जादू देखने के लिए तैयार हो जाएँ!

> "आप जो चाहे पा सकते हैं - बशर्ते आप उसे अपने विचारों के साँचे में ढालने का तरीक़ा जानते हों। ऐसा कोई सपना नहीं है जो साकार न हो सके, बशर्ते आप अपने माध्यम से काम कर रही रचनात्मक शक्ति का प्रयोग करना सीख लें। जो तरीक़े एक व्यक्ति के लिए काम करते हैं, वे सबके लिए काम करेंगे। आपके पास जो है, उसके प्रयोग में ही शक्ति की कुंजी है। इस तरह आप अपने पाने के द्वार को ज़्यादा खोल लेते हैं, ताकि आपके माध्यम से ज़्यादा रचनात्मक शक्ति प्रवाहित हो सके।"
>
> रॉबर्ट कॉलियर

डॉ. जो विटाल

ब्रह्मांड आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने के लिए ख़ुद को दोबारा व्यवस्थित करने लगेगा।

जैक कैनफ़ील्ड

हममें से ज़्यादातर लोगों ने कभी ख़ुद को वह चाहने की अनुमति ही नहीं दी है, जो हम सचमुच चाहते हैं, क्योंकि हम यह नहीं समझ पाते हैं कि वह चीज़ कैसे प्रकट होगी।

बॉब प्रॉक्टर

अगर आप बस थोड़ा शोध करें, तो आपके सामने यह स्पष्ट हो जाएगा कि जिस भी इंसान ने आज तक जो भी चीज़ हासिल की है, उसे यह मालूम ही नहीं था कि वह इसे कैसे हासिल करने वाला है। वह तो बस इतना जानता था कि वह इसे हासिल करने वाला है।

डॉ. जो विटाल

आपको यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि यह कैसे होगा। आपको यह जानने की भी ज़रूरत नहीं है कि ब्रह्मांड ख़ुद को दोबारा व्यवस्थित कैसे करेगा।

यह *कैसे* होगा या ब्रह्मांड उस चीज़ को आप तक *कैसे* पहुँचाएगा, यह चिंता करना आपका काम नहीं है। यह तो ब्रह्मांड का काम है। उसे अपना काम करने दें। जब आप यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि यह काम *कैसे* होगा, तो आपके द्वारा भेजी जाने वाली फ़्रीक्वेन्सी में आस्था का अभाव होता है। इससे लगता है कि आपको यह यक़ीन नहीं है कि वह चीज़ पहले से ही

आपके पास मौजूद है। आपको लगता है कि यह काम भी *आपको* ही करना है और आपको इस बात पर यक़ीन नहीं है कि ब्रह्मांड उस काम को *आपके लिए* अपने आप कर देगा। रचनात्मक प्रक्रिया में *कैसे* के बारे में सोचना आपका काम नहीं है।

बॉब प्रॉक्टर

काम कैसे होगा, आप यह बात नहीं जानते हैं। यह तो आपको बाद में पता चलेगा। तरीक़ा अपने आप आपकी ओर आकर्षित होगा।

लीसा निकोल्स

जब हमें माँगी हुई चीज़ें नज़र नहीं आती हैं, तो ज़्यादातर मामलों में हम कुंठित हो जाते हैं। हम निराश हो जाते हैं। हम शंका करने लगते हैं। शंका से निराशा की भावना आती है। इसलिए शंका को विश्वास में बदल लें। शंका की भावना को पहचानें और उसकी जगह पर अटल आस्था की भावना रख दें। "मैं जानता हूँ कि वह चीज़ मेरी ओर आ रही है और रास्ते में है।"

क़दम 3 : पाएँ

लीसा निकोल्स

प्रक्रिया का तीसरा और आख़िरी क़दम है पाना। इसके बारे में अच्छी भावनाएँ महसूस करें। उसी तरह महसूस करें, जिस तरह आप उस चीज़ को पाने के बाद महसूस करेंगे। इसे अभी महसूस करें।

मार्सी शिमॉफ़

इस प्रक्रिया में अच्छा महसूस करना और ख़ुश रहना महत्वपूर्ण है, क्योंकि अच्छा महसूस करते समय आप ख़ुद को उसी फ़्रीक्वेन्सी पर रख रहे हैं, जिस पर आपकी मनचाही चीज़ है।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

यह ब्रह्मांड भावनाओं से संचालित है। अगर आप सिर्फ़ बौद्धिक दृष्टि से किसी चीज़ में यक़ीन करते हैं, लेकिन आपके मन में उसके अनुरूप भावना नहीं है, तो हो सकता है कि आपके आग्रह में इतनी शक्ति न हो कि आप अपनी मनचाही चीज़ को अपने जीवन में साकार कर सकें। आपको इसे महसूस करना होता है।

एक बार माँगें। फिर यक़ीन करें कि आप उसे पा चुके हैं। और फिर अच्छा महसूस करके उसे पा लें। जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आप पाने की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। आप सारी अच्छी चीज़ों को अपनी ओर लाने की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं और आपको माँगी हुई चीज़ मिल जाएगी। ज़ाहिर है, आप सिर्फ़ वही चीज़ माँगेंगे, जिसके मिलने पर आपको अच्छा महसूस हो, है ना? इसलिए अगर आप ख़ुद को अच्छा महसूस करने की फ़्रीक्वेन्सी पर ले आते हैं, तो आप उसे पा लेंगे।

ख़ुद को उस फ़्रीक्वेन्सी तक पहुँचाने का एक तेज़ तरीक़ा यह कहना है, "मैं इसे अभी पा रहा हूँ। मुझे अपने जीवन में तमाम अच्छी चीज़ें इसी समय मिल रही हैं। मैं (यहाँ अपनी इच्छा भर लें) इसी समय पा रहा हूँ।" और मिलने की भावना को सचमुच *महसूस* करें। इस तरह *महसूस* करें, जैसे आपने उस चीज़ को वाक़ई पा लिया हो।

मेरी एक प्रिय मित्र मार्सी में ज़बर्दस्त कल्पनाशीलता है। वह हर चीज़ *महसूस* करती है। वह *महसूस* करती है कि मनचाही और माँगी हुई चीज़ मिलने पर उसे कैसा महसूस होगा। वह हर चीज़ को सचमुच *महसूस* करती है। वह इस मामले में नहीं उलझती है कि वह चीज़ उसे कैसे, कब या कहाँ मिलेगी। वह तो बस उसे महसूस करती है और फिर वह चीज़ प्रकट हो जाती है।

तो इसी समय *अच्छा महसूस करें।*

बॉब प्रॉक्टर

जब आप किसी कल्पना को हक़ीक़त में बदल लेते हैं, तो आप ज़्यादा बड़ी कल्पनाएँ करने की स्थिति में आ जाते हैं और यही रचनात्मक प्रक्रिया है।

"आप प्रार्थना में जो भी माँगेंगे, यक़ीन करने पर उसे पा लेंगे।"

मैथ्यू 21 : 22

"जिन भी चीज़ों की आप इच्छा करते हैं, जब आप प्रार्थना करते हैं और यक़ीन करते हैं कि आप उन्हें पा लेंगे, तो आप उन्हें सचमुच पा लेंगे।"

मार्क 11 : 24

बॉब डॉयल

आकर्षण का नियम, इसका अध्ययन और अभ्यास बस यह अनुमान लगाना है कि इसी समय अपनी मनचाही चीज़ पाने की भावनाएँ उत्पन्न करने का सबसे अच्छा तरीक़ा कौन सा है। अपनी मनचाही कार में टेस्ट ड्राइव पर जाएँ। अपने मनचाहे मकान की शॉपिंग पर जाएँ। अपने मनचाहे मकान के भीतर जाएँ। इसी समय मनचाही चीज़ का मालिक बनने की भावनाएँ उत्पन्न करने के लिए आपको जो भी करना पड़े, करें और अपनी भावनाओं को याद रखें। इतना सब करने से आपको अपनी मनचाही चीज़ सचमुच पाने में मदद मिलेगी।

जब आप ऐसा महसूस करते हैं, जैसे मनचाही चीज़ आपको मिल चुकी है और यह भावना इतनी सच्ची होती है, जैसे वह आपके पास मौजूद है, तो इसका मतलब यह है कि आपको यक़ीन हो गया है कि आप उसे पा चुके हैं। और फिर आप उसे पा लेंगे।

बॉब डॉयल

हो सकता है कि आप जागने पर उस चीज़ को मौजूद देखें। यह सचमुच साकार हो चुकी है। या फिर, आपको अचानक कोई काम करने की प्रेरणा मिल जाए। आपको निश्चित रूप से यह नहीं कहना चाहिए, "देखिए, मैं इसे इस तरह से कर सकता हूँ, लेकिन यह मुझे पसंद नहीं है।" अगर स्थिति यह है, तो आप सही रास्ते पर नहीं हैं।

कई बार कर्म करने की ज़रूरत भी होगी, लेकिन अगर आप इसे उसी तरीक़े से कर रहे हैं, जिस तरीक़े से ब्रह्मांड इसे आप तक पहुँचाने की कोशिश कर रहा है, तो आप ख़ुशी की भावनाएँ महसूस करेंगे। आप उत्साहित महसूस करेंगे। समय जैसे ठहर जाएगा। आप उस काम को बिना थके दिन भर कर सकते हैं।

कर्म का मतलब कई लोगों के लिए "काम" हो सकता है, लेकिन प्रेरित कर्म काम जैसा बिलकुल महसूस नहीं होगा। प्रेरित कर्म और काम के बीच फ़र्क़ यह है : प्रेरित कर्म वह है, जब आप पाने के लिए काम कर रहे हैं। अगर आप उस चीज़ को साकार करवाने के लिए काम कर रहे हैं, तो आप पीछे फिसल गए हैं। प्रेरित कर्म प्रयासरहित होता है और इससे अद्भुत महसूस होता है, क्योंकि आप पाने की फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं।

कल्पना करें कि ज़िंदगी तेज़ी से बहती नदी है। किसी चीज़ को साकार करवाने के लिए काम करते समय ऐसा महसूस होगा, जैसे आप नदी के बहाव के ख़िलाफ़ तैर रहे हैं। यह मुश्किल होगा और संघर्ष जैसा लगेगा। दूसरी तरफ़, ब्रह्मांड से पाने के लिए कर्म करते समय आपको ऐसा महसूस होगा, जैसे आप नदी के बहाव के साथ बह रहे हैं। यह प्रयासरहित महसूस होगा। यह प्रेरित कर्म है और ब्रह्मांड तथा ज़िंदगी के बहाव के साथ तैरने की भावना है।

कई बार तो किसी चीज़ को पाने तक आपको पता भी नहीं चलेगा कि आपने

"कर्म" किया था, क्योंकि कर्म करते समय आपको बहुत अच्छा महसूस हो रहा था। तब आप पलटकर देखेंगे और इस बात पर हैरान होंगे कि किस तरह ब्रह्मांड आपको वहाँ तक ले गया, जहाँ आप जाना चाहते थे, और उस चीज़ को आपके पास ले आया, जिसे आप पाना चाहते थे।

डॉ. जो विटाल

ब्रह्मांड तीव्र गति को पसंद करता है। विलंब न करें। दोबारा न सोचें। शंका न करें। जब अवसर मौजूद हो, जब आवेग मौजूद हो, जब अंदर से सहज बोध की प्रेरणा का इशारा हो, तो तत्काल कर्म कर दें। यह आपका काम है। और आपको बस इतना ही करना है।

अपनी सहज भावनाओं (instincts) पर भरोसा करें। यह ब्रह्मांड का इशारा है, जो आपको प्रेरित कर रहा है। यह ब्रह्मांड का इशारा है, जो पाने की फ्रीक्वेन्सी पर आपके साथ संप्रेषण कर रहा है। अगर आपके मन में सहज भावना है, तो उसका अनुसरण करें। आप पाएँगे कि ब्रह्मांड चुंबक की तरह आपको माँगी हुई चीज़ की ओर ले जा रहा है।

बॉब प्रॉक्टर

आप अपनी ज़रूरत की हर चीज़ को आकर्षित कर लेंगे। अगर आपको पैसे की ज़रूरत है, तो आप उसे आकर्षित करेंगे। अगर आपको दोस्तों की ज़रूरत है, तो आप उन्हें आकर्षित करेंगे। अगर आपको किसी ख़ास पुस्तक की ज़रूरत है, तो आप उसे आकर्षित करेंगे। बहरहाल, आपको इस तरफ़ ध्यान देना होगा कि आप किसे आकर्षित करना चाहते हैं, क्योंकि जब आप अपनी मनचाही चीज़ की तस्वीरें अपने दिमाग़ में रखते हैं, तो आप उन चीज़ों के प्रति और वे आपकी ओर आकर्षित होंगी। वे चीज़ें सचमुच आपके माध्यम से साकार हो जाती हैं और वास्तविकता में बदल जाती हैं। और ऐसा आकर्षण नियम के कारण होता है।

याद रखें कि आप एक चुंबक हैं और हर चीज़ को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। जब आप स्पष्टता से सोच लेते हैं कि आप क्या चाहते हैं, तो आप उन चीज़ों को अपनी ओर खींचने वाले चुंबक बन जाते हैं। आप जिन चीज़ों को चाहते हैं, वे आपकी ओर चुंबकीय आकर्षण से खिंची चली आएँगी। आप जितना ज़्यादा अभ्यास करेंगे और आकर्षण के नियम को अपनी ओर जितनी ज़्यादा चीज़ें लाते देखेंगे, आप उतने ही ज़्यादा बड़े चुंबक बन जाएँगे, क्योंकि आपने आस्था, विश्वास और ज्ञान की शक्ति का प्रयोग किया है।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आप शून्य से शुरू कर सकते हैं, क्योंकि शून्य से, बिना राह वाली जगह पर एक राह बना दी जाएगी।

आपको सिर्फ़ मनचाही चीज़ों की साकार कल्पना करने की क्षमता की ज़रूरत है। मानव जाति के इतिहास में आज तक जो भी चीज़ खोजी और बनाई गई है, वह एक विचार से शुरू हुई थी। उस एक विचार से एक राह बनी और वह चीज़ अदृश्य से दृश्य में प्रकट हो गई।

जैक कैनफ़ील्ड

इस तरह सोचें कि आप रात में कार चला रहे हैं। हेडलाइट्स की रोशनी सिर्फ़ सौ से दो सौ फ़ुट आगे तक जाती है। आप कैलिफ़ोर्निया से न्यूयॉर्क तक पूरे रास्ते अँधेरे में कार चला सकते हैं, क्योंकि आपको बस अगले दो सौ फ़ुट तक ही देखना होता है। ज़िंदगी भी हमारे सामने इसी तरह प्रकट होती है। अगर हम बस इतना भरोसा कर सकें कि उसके बाद अगले दो सौ फ़ुट प्रकट होंगे और उसके बाद अगले दो सौ फ़ुट, तो इस तरह आपकी ज़िंदगी प्रकट होती रहेगी और यह अंततः आपको मनचाही चीज़ की दिशा में ले जाएगी, क्योंकि आप उसे सचमुच पाना चाहते हैं।

ब्रह्मांड पर भरोसा रखें। भरोसा रखें, यक़ीन रखें, आस्था रखें। मुझे सचमुच ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि मैं **रहस्य** के ज्ञान को फ़िल्म के पर्दे पर कैसे

उतार पाऊँगी। मैंने बस भविष्य-दृष्टि का परिणाम देखा, मैंने अपने मस्तिष्क में परिणाम को स्पष्टता से देखा, मैंने इसे पूरी शक्ति से महसूस किया और *द सीक्रेट* को बनाने में हमें जिस चीज़ की ज़रूरत थी, वह हर चीज़ हमारे पास आ गई।

> "आस्था से पहला क़दम उठाएँ। आपको पूरी सीढ़ी देखने की ज़रूरत नहीं है। बस पहला क़दम उठा लें।"
>
> डॉ. मार्टिन लूथर किंग, जूनियर (1929-1968)

रहस्य और आपका शरीर

आइए, अब हम रचनात्मक प्रक्रिया का इस्तेमाल उन लोगों के लाभ के लिए करते हैं, जो यह महसूस करते हैं कि उनका वज़न ज़्यादा है और जो अपना वज़न कम करना चाहते हैं।

पहली बात तो यह जान लें कि अगर आप वज़न कम करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो आपका वज़न कम नहीं हो पाएगा, क्योंकि आप हमेशा ही वज़न कम करने के विचार को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। इसलिए "वज़न कम करने" के ख़्याल को अपने दिमाग़ से निकाल दें। इसी कारण डाइटिंग सफल नहीं होती है। चूँकि आप वज़न कम करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, इसलिए आप लगातार वज़न कम करने की ओर आकर्षित होते हैं।

दूसरी बात यह जानना है कि ज़्यादा वज़न की स्थिति इसके बारे में विचार करने के कारण उत्पन्न हुई है। सबसे मूलभूत शब्दावली में, अगर किसी का वज़न ज़्यादा है, तो यह "मोटे विचार" सोचने से हुआ है, चाहे उस व्यक्ति को इस बात का एहसास हो या न हो। "दुबले विचार" सोचकर कोई मोटा नहीं हो सकता। यह आकर्षण के नियम की सरासर अवहेलना होगी।

भले ही लोगों को यह बताया गया हो कि उनकी थॉयराइड ग्रंथि धीमी गति से

काम करती है, उनका चयापचय (metabolism) धीमा है या उनका मोटापा आनुवंशिक है, लेकिन ये सभी चीज़ें "मोटे विचार" सोचने के बहाने हैं। अगर आप इनमें से किसी भी स्थिति को ख़ुद पर लागू करते हैं और इस पर यक़ीन करते हैं, तो यह आपका अनुभव बन जाएगा और आप ज़्यादा वज़न को अपनी ओर आकर्षित करते रहेंगे।

दो बेटियाँ होने के बाद मेरा वज़न बढ़ गया। मैं जानती हूँ कि ऐसा उन संदेशों को सुनने और पढ़ने के कारण हुआ था, जिनके अनुसार एक बच्चा पैदा होने के बाद वज़न कम रखना मुश्किल होता है और दूसरे बच्चे के बाद तो और भी ज़्यादा मुश्किल होता है। मैंने "मोटे विचारों" का आह्वान किया और यह मेरा अनुभव बन गया। मैं सचमुच "मुटिया" गई और मैंने अपने "मोटापे" की तरफ़ जितना ज़्यादा ध्यान दिया, उतने ही ज़्यादा "मोटापे" को अपनी ओर आकर्षित करने लगी। नाटी होने के बावजूद मेरा वज़न 143 पौंड हो गया, सिर्फ़ इसलिए क्योंकि मेरे मन में "मोटे विचार" थे।

आम लोगों की तरह ही मैं भी सोचती थी कि मेरा वज़न भोजन के कारण बढ़ा है। इस धारणा से आपको कोई लाभ नहीं होता है और अब मैं इसे कोरी बकवास मानती हूँ। भोजन के कारण वज़न नहीं बढ़ता है। अगर भोजन आपका वज़न बढ़ाता है, तो ऐसा आपके इस विचार के कारण होता है कि भोजन से वज़न बढ़ता है। याद रखें, विचार ही हर चीज़ का मूल कारण है और बाक़ी चीज़ें उन विचारों का परिणाम हैं। आदर्श विचार सोचेंगे, तो वज़न भी आदर्श होगा।

सभी सीमित करने वाले विचारों को दिमाग़ से निकाल दें। भोजन आपका वज़न तब तक नहीं बढ़ा सकता, जब तक आप यह न *सोच लें* कि यह ऐसा कर सकता है।

आदर्श वज़न की परिभाषा वह वज़न है, जो आपको अच्छा *महसूस* हो। किसी दूसरे की राय महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण तो वह आदर्श वज़न है, जिसमें आप अच्छा *महसूस* करते हैं।

इस बात की बहुत संभावना है कि आप किसी ऐसे दुबले व्यक्ति को जानते

होंगे, जो घोड़े की तरह ठूँस-ठूँसकर खाने के बाद गर्व से घोषणा करता होगा, "मैं जितना चाहे खा सकता हूँ, लेकिन मेरा वज़न हमेशा आदर्श रहता है।" और ब्रह्मांड का जिन्न कहता है, "आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है!"

रचनात्मक प्रक्रिया का प्रयोग करके अपने आदर्श वज़न और शरीर को आकर्षित करने के लिए इन क़दमों का अनुसरण करें :

क़दम 1 : माँगें

उस वज़न के बारे में स्पष्टता से सोचें, जो आप पाना चाहते हैं। अपने दिमाग़ में स्पष्ट तस्वीर रखें कि आदर्श वज़न होने के बाद आप कैसे दिखेंगे। अपने आदर्श वज़न की तस्वीरें सामने रखें और उनकी ओर अक्सर देखें। अगर आपके पास अपनी खुद की तस्वीरें न हों, तो मनचाहे शरीर की दूसरों की तस्वीरें अक्सर देखें।

क़दम 2 : यक़ीन करें

आपको यक़ीन करना होगा कि आपको मिलेगा। आपको विश्वास करना होगा कि आपका वज़न आदर्श हो चुका है। आपको इस तरह कल्पना करनी होगी, नाटक करना होगा, अभिनय करना होगा, जैसे आपका वज़न आदर्श हो चुका है। आपको खुद को आदर्श वज़न पाते हुए देखना होगा।

अपना मनचाहा वज़न लिखकर अपनी वज़न तौलने की मशीन के रीडआउट पर रख दें या खुद का वज़न ही न लें। आपने अपने विचारों, शब्दों और कार्यों में जो माँगा है, उस बात को न काटें। अपने वर्तमान वज़न के हिसाब से कपड़े न ख़रीदें। आस्था रखें और उन कपड़ों पर ध्यान केंद्रित करें, जिन्हें आप भविष्य में ख़रीदेंगे। आदर्श वज़न को आकर्षित करना ब्रह्मांड के कैटेलॉग में से ऑर्डर देने जैसा ही है। आप कैटेलॉग में देखते हैं, आदर्श वज़न चुनते

हैं, अपना ऑर्डर देते हैं और आपका ऑर्डर किया हुआ वज़न आप तक पहुँचा दिया जाता है।

अपने आदर्श वज़न वाले लोगों की तलाश करें, उनकी प्रशंसा करें और मन ही मन उनकी तारीफ़ करने का निश्चय करें। जब आप उनकी प्रशंसा करते हैं और उस भावना को महसूस करते हैं – तो आप उस आदर्श वज़न का आह्वान कर रहे हैं। अगर ज़्यादा वज़न वाले लोग नज़र आएँ, तो उन पर ध्यान न दें, बल्कि तत्काल अपना ध्यान मोड़कर अपने आदर्श शरीर वाली तस्वीर पर ले जाएँ और उसे महसूस करें।

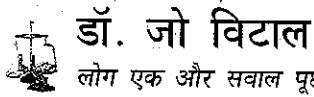
क़दम 3 : पाएँ

आपको अच्छा महसूस करना चाहिए। आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि अगर आप इस वक़्त अपने शरीर के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो फिर आप आदर्श वज़न को आकर्षित नहीं कर सकते। अगर आप अपने शरीर के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो यह एक सशक्त भाव है और आप अपने शरीर के बारे में बुरे भावों को आकर्षित करते रहेंगे। अगर आप अपने शरीर की आलोचना करेंगे और इसमें कमियाँ खोजते रहेंगे, तो आप इसे कभी नहीं बदल पाएँगे। सच तो यह है कि इससे आप ज़्यादा वज़न को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। अपने शरीर के रोम-रोम की तारीफ़ करें और ईश्वर को धन्यवाद दें। अपने बारे में सभी आदर्श बातें सोचें। जब आप अपने बारे में आदर्श विचार सोचते हैं और अच्छा महसूस करते हैं, तो आप अपने आदर्श वज़न की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं और आदर्श वज़न का आह्वान कर रहे हैं।

वैलेस वेटल्स अपनी एक पुस्तक में खाने के बारे में एक अद्भुत सलाह देते हैं। वे सलाह देते हैं कि खाना खाते समय चबाने के अनुभव पर पूरा ध्यान केंद्रित करना चाहिए। अपने मस्तिष्क को उस पर केंद्रित करें और खाना खाने की

अनुभूति को महसूस करें। अपने दिमाग़ को दूसरी बातों की तरफ़ न भटकने दें। अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें और अपने मुँह में भोजन चबाने की अनुभूतियों का आनंद लें। अगली बार खाना खाते समय इसे आज़माकर देखें। खाना खाते समय जब आपका पूरा ध्यान इस तरह केंद्रित होता है, तो उसका स्वाद बहुत बढ़िया और ज़ायक़ेदार होता है। ध्यान भटकने पर स्वाद लगभग ग़ायब हो जाता है। मुझे यक़ीन है कि अगर हम अपने भोजन को पूरे ध्यान से खाएँ, उसके आनंददायक अनुभव पर पूरा ध्यान केंद्रित करें, तो भोजन हमारे शरीर में आदर्श रूप से पच जाता है और परिणाम स्वरूप हमें आदर्श वज़न मिल जाता है।

वज़न की मेरी अपनी कहानी का अंत यह है कि अब मेरा वज़न 116 पौंड है, जो मेरे हिसाब से आदर्श है और मैं जो चाहे खा सकती हूँ। मूल बात यह है कि अपने आदर्श वज़न पर ध्यान केंद्रित करें!

इसमें कितना समय लगता है?

डॉ. जो विटाल

लोग एक और सवाल पूछते हैं, "उस कार, व्यक्ति, पैसे के प्रकट होने में कितना समय लगेगा?" मेरे पास कोई नियम पुस्तिका नहीं है, जिसमें लिखा हो कि इसमें तीस मिनट या तीन दिन या तीस दिन लगेंगे। यह तो आपके और ब्रह्मांड के एक साथ जुड़ने का मामला है।

समय एक भ्रम है। आइंस्टीन ने हमें यह बात बताई है। अगर आपने यह बात पहली बार सुनी हो, तो शायद आपको यह अवधारणा समझना मुश्किल लगे, क्योंकि आप हर चीज़ को एक के बाद एक होते देखते हैं। क्वांटम भौतिकशास्त्री और आइंस्टीन हमें बताते हैं कि हर चीज़ एक साथ हो रही है। अगर आप समझ सकें कि समय का अस्तित्व ही नहीं है और इस अवधारणा को स्वीकार कर सकें, तो आप देखेंगे कि आप भविष्य में जो चाहते हैं, वह

पहले से ही मौजूद है। अगर हर चीज़ एक ही समय हो रही है, तो आप जो चीज़ चाहते हैं, उसके साथ आपका दूसरा संस्करण पहले से ही मौजूद है!

ब्रह्मांड को आपकी मनचाही चीज़ प्रकट करने में ज़रा भी समय नहीं लगता है। जो भी देर होती है, आपकी तरफ़ से होती है। आप यक़ीन करने, जानने और महसूस करने की उस जगह तक देर से पहुँचते हैं, जहाँ आपको यह एहसास होता है कि वह चीज़ आपके पास पहले से ही मौजूद है। आप अपनी मनचाही चीज़ की फ़्रीक्वेन्सी तक पहुँचने में समय लगा देते हैं। जब आप उस फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं, तो आपकी मनचाही चीज़ प्रकट हो जाती है।

बॉब डॉयल

आकार ब्रह्मांड के लिए कुछ नहीं है। वैज्ञानिक स्तर पर किसी बड़ी चीज़ को आकर्षित करना बहुत छोटी चीज़ के मुक़ाबले ज़्यादा मुश्किल नहीं होता है।

ब्रह्मांड हर चीज़ बिना कोशिश के करता है। घास उगते समय तनाव में नहीं आती है। यह प्रयासहीन होता है। यही तो महान योजना है।

सब कुछ इस पर निर्भर करता है कि आपके दिमाग़ में क्या चल रहा है। सब कुछ इस पर निर्भर करता है कि हम अपने दिमाग़ में क्या रखते हैं। हम अक्सर यह कहते हैं, "यह बड़ी चीज़ है, इसमें थोड़ा समय लगेगा।" और "यह छोटी चीज़ है। इसके लिए एक घंटे का समय काफ़ी है।" ये हमारे नियम हैं, जिन्हें हम परिभाषित करते हैं। ब्रह्मांड में देरी का कोई नियम नहीं है। आप मनचाही चीज़ इसी समय पाने की भावनाएँ ले आएँ; ब्रह्मांड फ़ौरन प्रतिक्रिया करेगा - चाहे वह चीज़ जो भी हो।

ब्रह्मांड के लिए समय या आकार का कोई महत्व नहीं होता है। एक डॉलर को प्रकट करना भी इसके लिए उतना ही आसान है, जितना कि दस लाख डॉलर को। प्रक्रिया वही है। एक चीज़ ज़्यादा जल्दी आती है और दूसरी को आने में ज़्यादा देर लगती है, इसका इकलौता कारण आपकी यह सोच थी

कि दस लाख डॉलर बहुत बड़ी रक़म होती है और एक डॉलर बहुत छोटी राशि है।

बॉब डॉयल

कुछ लोगों को छोटी चीज़ों में ज़्यादा आसानी होती है, इसलिए हम कई बार कहते हैं, छोटी चीज़ों से शुरू करें, जैसे एक कप कॉफ़ी से। आज एक कप कॉफ़ी आकर्षित करने की भावना रखें।

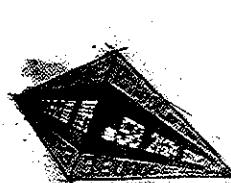
बॉब प्रॉक्टर

किसी पुराने दोस्त से बात करने की तस्वीर अपने दिमाग़ में रखें, जिसे आपने लंबे समय से न देखा हो। किसी न किसी तरह कोई आपसे उसके बारे में बात करने लगेगा, वह दोस्त आपको फ़ोन करेगा या आपको उसकी चिट्ठी मिलेगी।

किसी छोटी चीज़ से शुरू करना अपनी आँखों से आकर्षण के नियम की सटीकता देखने का आसान तरीक़ा है। मैं आपको एक युवक की कहानी बताती हूँ, जिसने ठीक यही किया था। उसने *द सीक्रेट* फ़िल्म देखी और किसी छोटी चीज़ से शुरू करने का फ़ैसला किया।

उसने अपने दिमाग़ में एक पंख की तस्वीर बनाई और यह सुनिश्चित किया कि वह पंख अनूठा हो। उसने उस पंख पर कुछ ख़ास निशानों की कल्पना भी की, ताकि उस पंख के दिखते ही वह बिना किसी शंका के जान जाए कि वह आकर्षण के नियम के कारण ही उस तक पहुँचा है।

दो दिन बाद वह न्यूयॉर्क सिटी में एक ऊँची इमारत में पैदल जा रहा था। उसने कहा कि अंदर घुसते समय उसने यूँ ही नीचे देखा। वहाँ उसके क़दमों के पास वह पंख पड़ा था। न्यूयॉर्क सिटी में ऊँची इमारत के गेट पर पंख! वह भी कोई ऐसा-वैसा पंख नहीं, बल्कि ठीक वही पंख, जिसकी उसने कल्पना की थी। यह उसकी कल्पना की तस्वीर के ठीक अनुरूप था और इस

पर उसके सारे निशान मौजूद थे। उस पल वह बिना किसी शंका के जान गया कि आकर्षण का नियम सचमुच प्रबलता और सटीकता से काम करता है। उसे अपनी आश्चर्यजनक क्षमता और शक्ति का एहसास हो गया कि वह अपने मस्तिष्क की शक्ति से किसी भी चीज़ को अपनी ओर आकर्षित कर सकता है। पूरे विश्वास के साथ अब वह ज़्यादा बड़ी चीज़ें पाने की ओर बढ़ गया है।

डेविड स्कर्मर

निवेश प्रशिक्षक, उपदेशक और धन विशेषज्ञ

लोग इस बात पर हैरान होते हैं कि मुझे पार्किंग की जगह क्यों मिल जाती है। रहस्य समझने के बाद से मेरे साथ ऐसा लगातार हो रहा है। मैं पार्किंग की अपनी मनचाही जगह की कल्पना करता हूँ और 95 प्रतिशत मौक़ों पर वह जगह मुझे ख़ाली मिलती है और मैं सीधे अपनी कार अंदर ले जाकर खड़ी कर देता हूँ। पाँच प्रतिशत मौक़ों पर मुझे एक-दो मिनट इंतज़ार करना होता है और फिर वहाँ की कार बाहर निकल जाती है तथा मैं अपनी कार खड़ी कर देता हूँ। ऐसा हर बार होता है।

अब आप समझ सकते हैं कि "मुझे पार्किंग की जगह हमेशा मिल जाती है" कहने वाले व्यक्ति को हर बार पार्किंग की जगह क्यों मिल जाती है। या "मैं सचमुच ख़ुशक़िस्मत हूँ, मैं हर समय जीतता हूँ," कहने वाला व्यक्ति एक के बाद एक जीत हासिल करता चला जाता है, हमेशा। ये लोग इसकी उम्मीद करते हैं। महान चीज़ों की उम्मीद करें। ऐसा करने पर आप अपने जीवन का निर्माण ख़ुद करेंगे।

अपने दिन की योजना पहले से बनाएँ

आकर्षण के नियम का प्रयोग करके आप अपने पूरे जीवन की योजना पहले से ही बना सकते हैं, उस अगले काम की भी, जो आप आज करने वाले हैं। प्रेंटिस मलफ़ोर्ड ऐसे शिक्षक हैं, जिनके लेखन में आकर्षण के नियम और इसके प्रयोग के बारे में बहुत ज्ञान भरा है। उन्होंने दर्शाया है कि *अपने दिन के बारे में पहले से सोचना* इतना महत्वपूर्ण क्यों है।

> "जब आप ख़ुद से कहते हैं, 'मेरी यात्रा सुखद होगी,' तो आप दरअसल जाने से पहले ऐसी शक्तियाँ और तत्व भेज रहे हैं, जो स्थितियों को इस तरह व्यवस्थित कर देंगे, ताकि आपकी यात्रा सुखद हो जाए। जब यात्रा या शॉपिंग करने जाने से पहले आप बुरे मूड में होते हैं या डरे होते हैं या किसी अप्रिय घटना के प्रति आशंकित होते हैं, तो आप अदृश्य प्रतिनिधियों को अपने आगे भेज रहे हैं, जो किसी तरह की अप्रिय स्थिति उत्पन्न कर देंगे। हमारे विचार, या दूसरे शब्दों में, हमारी मानसिक अवस्था हमेशा पहले से ही अच्छी या बुरी चीज़ों को 'उत्पन्न करने' का काम करती है।"
>
> प्रेंटिस मलफ़ोर्ड

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड ने ये शब्द 1870 के दशक में लिखे थे। कितनी क्रांतिकारी सोच थी! आप स्पष्टता से देख सकते हैं कि हर दिन, हर घटना के बारे में *पहले से सोचना* इतना महत्वपूर्ण क्यों है। बेशक आपको पहले से अपने दिन के बारे में सोचने का विपरीत अनुभव हुआ होगा और उसका परिणाम जल्दबाज़ी तथा हड़बड़ी है।

अगर आप जल्दबाज़ी और हड़बड़ी में हैं, तो जान लें कि ये विचार और कार्य डर (देर होने के डर) पर आधारित हैं और आप भविष्य में अपने लिए बुरी चीज़ें "उत्पन्न" कर रहे हैं। जब आप जल्दबाज़ी जारी रखते हैं, तो आप अपनी राह में एक के बाद दूसरी बुरी चीज़ को आकर्षित करेंगे। इसके अलावा, आकर्षण का नियम भविष्य में ऐसी परिस्थितियाँ "उत्पन्न" कर देगा, जिनसे आपकी जल्दबाज़ी तथा हड़बड़ी *और ज़्यादा* बढ़ जाएगी। आपको *ठहरकर* उस फ्रीक्वेन्सी से दूर हटना होगा। अगर आप बुरी चीज़ों को अपने पास नहीं बुलाना चाहते हैं, तो कुछ पल का समय निकालें और ख़ुद को बदल लें।

कई लोग, ख़ासकर पाश्चात्य समाज के लोग, "समय" के पीछे भागते हैं और शिकायत करते हैं कि *उनके पास पर्याप्त समय नहीं रहता है।* देखिए, अगर कोई कहता है कि उसके पास पर्याप्त समय नहीं है, तो ऐसा आकर्षण के नियम के कारण ही होता है। अगर आप पर्याप्त समय न होने के विचारों के साथ गोल-गोल घूम रहे हैं, तो भविष्य में दृढ़ता से घोषणा करें, "मेरे पास पर्याप्त से ज़्यादा समय है।" इस तरह आप अपनी ज़िंदगी बदल लेंगे।

आप इंतज़ार करने के समय का उपयोग करके उसे सार्थक बना सकते हैं। आप उसे अपने भावी जीवन का निर्माण करने वाले सशक्त समय में बदल सकते हैं। अगली बार जब आप किसी का इंतज़ार करें, तो उस ख़ाली समय का लाभ उठाकर अपनी सभी मनचाही चीज़ों को पाने की कल्पना में जुट जाएँ। आप यह काम हर जगह, हर समय कर सकते हैं। जीवन की हर स्थिति को सकारात्मक स्थिति में बदल लें!

ज़िंदगी की हर घटना के बारे में पहले से सोचें। सोचकर सकारात्मक परिणाम की कल्पना करने की आदत डाल लें। अपने हर काम और अपनी हर यात्रा में ब्रह्मांड की शक्तियों को अपने आगे भेजें। यह सोच लें कि आप कैसा परिणाम चाहते हैं। अगर आप ऐसा कर सकते हैं, तो आप अपनी इच्छा से अपने जीवन का निर्माण कर लेंगे।

रहस्य संक्षेप

- *अलादीन के जिन्न की तरह ही आकर्षण का नियम भी हमारे हर आदेश का पालन करता है।*

- *रचनात्मक प्रक्रिया आपकी मनचाही चीज़ को पाने में आपकी मदद करती है! इसके तीन आसान क़दम हैं : माँगें, यक़ीन करें, और पाएँ।*

- *ब्रह्मांड से अपनी मनचाही चीज़ माँगने का मतलब इस बारे में स्पष्ट होना है कि आप क्या चाहते हैं। अगर आपके दिमाग़ में स्पष्ट तस्वीर है, तो आपने माँग लिया है।*

- *यक़ीन रखने में इस तरह काम करना, बोलना और सोचना शामिल है, जैसे आपको माँगी हुई चीज़ मिल चुकी है। जब आप इसे पा लेने की फ़्रीक्वेन्सी भेजते हैं, तो आकर्षण का नियम लोगों, घटनाओं और परिस्थितियों को अनुकूल बना देता है।*

- *पाने का मतलब उस तरह महसूस करना है, जैसा आप इच्छा पूरी होने के बाद महसूस करेंगे। अभी अच्छा महसूस करके आप मनचाही चीज़ की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं।*

- *वज़न कम करने के लिए "वज़न कम करने" पर ध्यान केंद्रित न करें। इसके बजाय, अपने आदर्श वज़न पर ध्यान केंद्रित करें। अपने आदर्श वज़न की भावनाएँ महसूस करेंगे, तो आप इसका आह्वान करके इसे अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे।*

- *ब्रह्मांड को आपकी इच्छा पूरी करने में ज़रा भी समय नहीं लगता है। इसके लिए एक डॉलर प्रकट करना भी उतना ही आसान है, जितना कि दस लाख डॉलर।*

- *आकर्षण के नियम की शक्ति को महसूस करने का सरल तरीक़ा यह है कि एक कप कॉफ़ी या पार्किंग की जगह जैसी किसी छोटी चीज़ से शुरुआत करें। किसी छोटी चीज़ को आकर्षित करने का इरादा रखें। जब आप आकर्षण की शक्ति को जान लेंगे, तो आप ज़्यादा बड़ी चीज़ें उत्पन्न करने लगेंगे।*

- *हर दिन के बारे में पहले से सोच लें कि आप उसे कैसा बनाना चाहते हैं। इस तरह आप मनचाहे ढंग से अपने जीवन का निर्माण करने लगेंगे।*

सशक्त प्रक्रियाएँ

डॉ. जो विटाल

बहुत से लोग अपनी वर्तमान परिस्थितियों में क़ैद, बंद या फँसे महसूस करते हैं। चाहे इस वक़्त आपकी परिस्थिति कैसी भी हो, यह सिर्फ़ वर्तमान हक़ीक़त है। जब आप **रहस्य** *का इस्तेमाल शुरू कर देंगे, तो आपकी वर्तमान हक़ीक़त बदलने लगेगी।*

आपकी वर्तमान हक़ीक़त या ज़िंदगी उन विचारों का परिणाम है, जो आप सोच रहे हैं। जब आप अपने विचारों और भावनाओं को बदल लेंगे, तो आपकी हक़ीक़त और ज़िंदगी पूरी तरह बदल जाएगी।

> "इंसान ख़ुद को बदल सकता है... और अपनी तक़दीर का मालिक बन सकता है। यह हर उस व्यक्ति का निष्कर्ष है, जो सही विचार की शक्ति के प्रति पूरी तरह जाग्रत है।"
>
> *क्रिश्चियन डी. लार्सन* (1866–1954)

लीसा निकोल्स

अगर आप अपनी परिस्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो पहले आपको अपनी सोच बदलनी होगी। हर बार जब आप अपनी डाक देखकर उसके भीतर बिल निकलने की आशंका करने लगते हैं, तो क्या होता है - उसमें से बिल ही निकलता है। हर दिन आप बिल आने की दहशत में रहते हैं! आप कभी किसी अच्छी चीज़ की उम्मीद नहीं करते हैं। आप कर्ज़ के बारे में सोच रहे हैं, कर्ज़ की उम्मीद कर रहे हैं। इसलिए अगर आपको कर्ज़ ही मिलता है, तो आपको हैरान नहीं होना चाहिए। और हर दिन आप अपने विचार की पुष्टि करते हैं : क्या कर्ज़ वहाँ पर होगा? हाँ, कर्ज़ वहाँ पर है। क्या कर्ज़ आने वाला है? हाँ, कर्ज़ आने वाला है। क्यों? क्योंकि आप कर्ज़ के बारे में आशंकित थे। वह इसलिए सामने आ गया, क्योंकि आकर्षण का नियम हमेशा आपके विचारों के प्रति आज्ञाकारी होता है। ख़ुद पर एक एहसान करें - बिल की नहीं, चेक की उम्मीद करें!

उम्मीद एक प्रबल आकर्षण शक्ति है, क्योंकि यह चीज़ों को आपकी ओर खींचती है। जैसा बॉब प्रॉक्टर कहते हैं, "इच्छा आपको इच्छित वस्तु से जोड़ती है और उम्मीद उसे आपके जीवन में खींच लाती है।" उन चीज़ों की उम्मीद करें, जिन्हें आप चाहते हैं। उन चीज़ों की उम्मीद न करें, जिन्हें आप नहीं चाहते हैं। आप इस समय किस चीज़ की उम्मीद कर रहे हैं?

जेम्स रे

ज़्यादातर लोग अपनी वर्तमान परिस्थितियों की तरफ़ देखकर कहते हैं, "यह मैं हूँ।" यह आप नहीं हैं। यह तो आप थे। उदाहरण के लिए मान लें कि आपके बैंक ख़ाते में पर्याप्त पैसे नहीं हैं या आपके संबंध वैसे नहीं हैं, जैसे आप चाहते हैं या आपकी सेहत और फ़िटनेस सही स्तर पर नहीं हैं। यह आपका वर्तमान स्वरूप नहीं हैं; यह तो आपके पुराने विचारों और कार्यों का परिणाम है। हम लगातार अतीत के विचारों और कार्यों के परिणामों के साथ जीते रहे हैं। जब आप अपनी वर्तमान हालत की तरफ़ देखते हैं और उससे ख़ुद को परिभाषित करते हैं, तो आप ख़ुद को एक तरह से यह शाप दे रहे हैं कि भविष्य में भी हालत बेहतर नहीं होगी।

"हम जो भी हैं, अपने पुराने विचारों के कारण हैं।"

बुद्ध (563 ई.पू.-483 ई.पू.)

मैं आपको एक प्रक्रिया बताना चाहूँगा, जो महान शिक्षक नेविल गोदार ने 1954 में दिए एक भाषण में बताई थी। इस भाषण का शीर्षक था, "द प्रूनिंग शियर्स ऑफ़ रिवीज़न।" इस प्रक्रिया का मेरी ज़िंदगी पर गहरा असर हुआ। नेविल सलाह देते हैं कि हर रात सोने जाने से पहले आप दिन भर की घटनाओं के बारे में सोचें। अगर कोई घटना या पल मनचाहे ढंग से नहीं हुआ था, तो आप उसकी मनचाही कल्पना करके अपने दिमाग़ में इस तरह दोहराएँ, जिससे आप रोमांचित हो जाएँ। जब आप अपने दिमाग़ में घटनाओं को अपने मनचाहे तरीक़े से दोहराते हैं, तो आप उस दिन की अपनी फ़्रीक्वेन्सी को साफ़ करते हैं और आने वाले कल के लिए एक नया संकेत तथा फ़्रीक्वेन्सी भेजते हैं। आपने सजगता से अपने भविष्य के लिए नई तस्वीरें बना दी हैं। आप किसी भी समय अपने जीवन की तस्वीरें बदल सकते हैं। इसके लिए कभी ज़्यादा देर नहीं होती है।

कृतज्ञता की सशक्त प्रक्रिया

डॉ. जो विटाल

आप इसी समय अपनी ज़िंदगी का कायाकल्प करने के लिए क्या कर सकते हैं? सबसे पहली बात, उन चीज़ों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। इससे आपकी ऊर्जा बदल जाती है और आपकी सोच बदलने लगती है। इस अभ्यास से पहले आपका पूरा ध्यान इस बात पर केंद्रित था कि आपके पास क्या नहीं है। आपका ध्यान अपनी शिकायतों और समस्याओं पर केंद्रित था। लेकिन इस अभ्यास को करने के बाद आप एक अलग दिशा में मुड़ जाते हैं। आप उन सभी चीज़ों के लिए कृतज्ञ होने लगते हैं, जिनके बारे में आप अच्छा महसूस करते हैं।

"कृतज्ञता आपके समूचे मस्तिष्क को ब्रह्मांड की रचनात्मक ऊर्जाओं के क़रीबी सामंजस्य में लाती है। अगर यह विचार आपके लिए नया है, तो इस बारे में अच्छी तरह सोचें। आप पाएँगे कि यह सच है।"

वैलेस वैटल्स (1860-1911)

मार्सी शिमॉफ़

कृतज्ञता ज़िंदगी में ज़्यादा अच्छी चीज़ें लाने का अचूक उपाय है।

डॉ. जॉन ग्रे

मनोवैज्ञानिक, लेखक और अंतर्राष्ट्रीय वक्ता

हर व्यक्ति जानता है कि जब उसकी पत्नी उसके छोटे-छोटे कामों की तारीफ़ करती है, तो वह क्या करना चाहता है? वह और ज़्यादा काम करना चाहता है। प्रशंसा में शक्ति है। यह प्रोत्साहित करती है। यह सहयोग को आकर्षित करती है।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

हम जिसके बारे में भी सोचते और शुक्रगुज़ार होते हैं, उसे उत्पन्न कर देते हैं।

जेम्स रे

कृतज्ञता का अभ्यास मेरे लिए बहुत ज़बर्दस्त साबित हुआ है। हर सुबह मैं उठता हूँ और कहता हूँ, "धन्यवाद।" हर सुबह, जब मेरे पैर फ़र्श से टकराते हैं, तो मैं कहता हूँ, "धन्यवाद।" फिर ब्रश करते समय और सुबह के काम निबटाते समय मैं उन चीज़ों को याद करता रहता हूँ, जिनके लिए मैं कृतज्ञ हूँ। मैं उनके बारे में यूँ ही सोचते हुए दिनचर्या के काम नहीं निबटा रहा हूँ। मैं तो इसे ब्रह्मांड की ओर भेज रहा हूँ और कृतज्ञता की भावनाएँ महसूस कर रहा हूँ।

जिस दिन हमने जेम्स रे के कृतज्ञता के सशक्त अभ्यास को फ़िल्माया, उस दिन को मैं कभी नहीं भूल पाऊँगी। अगले ही दिन से मैं भी जेम्स की प्रक्रिया पर अमल करने लगी। हर सुबह मैं तब तक बिस्तर नहीं छोड़ती हूँ, जब तक कि नए दिन और अपनी ज़िंदगी की सभी अच्छी चीज़ों के लिए कृतज्ञता की भावनाएँ महसूस न कर लूँ। फिर जब मैं पलंग से उतरती हूँ, तो पहला पैर फ़र्श पर रखते हुए कहती हूँ, "धन्यवाद," और दूसरा पैर फ़र्श पर रखते हुए कहती हूँ, "धन्यवाद।" बाथरूम तक जाने वाले हर क़दम के साथ मैं कहती हूँ, "धन्यवाद।" नहाते और तैयार होते समय भी मैं "धन्यवाद" कहना

और कृतज्ञता महसूस करना जारी रखती हूँ। दिन के लिए पूरी तरह तैयार होने तक मैं सैकड़ों बार "धन्यवाद" कह लेती हूँ।

यह काम करके मैं अपने दिन और इसमें शामिल घटनाओं को शक्तिशाली ढंग से आकार दे रही हूँ। मैं उस दिन के लिए अपनी फ्रीक्वेन्सी तय कर रही हूँ और सकारात्मक रूप से उस रास्ते की घोषणा कर रही हूँ, जिस पर मैं अपने दिन को ले जाना चाहती हूँ, बजाय इसके कि मैं पलंग से लड़खड़ाते हुए उतरूँ और दिन में आने वाली परिस्थितियों को खुद पर हावी हो जाने दूँ। दिन शुरू करने का इससे बेहतर तरीक़ा दूसरा नहीं है। आप अपने जीवन के निर्माता हैं, इसलिए अपने हर दिन का सकारात्मक निर्माण करने के बाद ही उसे शुरू करें।

कृतज्ञता इतिहास के सभी महान अवतारों की नसीहत का आधारभूत अंग रहा है। जिस पुस्तक ने मेरी ज़िंदगी बदल दी, उसे वैलेस वेटल्स ने 1910 में लिखा था। *द साइंस ऑफ़ गेटिंग रिच* नामक इस पुस्तक में कृतज्ञता का अध्याय सबसे लंबा है। *द सीक्रेट* में शामिल हर टीचर हर दिन कृतज्ञता का प्रयोग करता है। ज़्यादातर टीचर्स कृतज्ञता के विचारों और भावनाओं से अपना दिन शुरू करते हैं।

जो शुगरमैन नामक सफल उद्यमी और अद्भुत व्यक्ति ने *द सीक्रेट* फ़िल्म देखने के बाद मुझसे संपर्क किया। उन्होंने मुझे बताया कि इसमें उन्हें कृतज्ञता की प्रक्रिया सबसे अच्छी लगी। उन्होंने यह भी बताया कि कृतज्ञता की बदौलत ही उन्हें वे सारी चीज़ें मिली हैं, जो उन्होंने अपने जीवन में हासिल की हैं। शुगरमैन ने अपनी ओर जितनी सफलता आकर्षित की है, उसमें वे हर दिन कृतज्ञता का प्रयोग करते हैं, छोटी से छोटी चीज़ों में भी। पार्किंग की जगह मिलने पर भी वे हमेशा "धन्यवाद" कहते और महसूस करते हैं। शुगरमैन कृतज्ञता की शक्ति जानते हैं और यह स्वीकार करते हैं कि इसी कारण उन्हें सब कुछ मिला है। इसीलिए कृतज्ञता उनकी जीवनशैली बन चुकी है।

मैंने जितना भी पढ़ा है और अपनी ज़िंदगी में **रहस्य** का प्रयोग करके जितना भी अनुभव किया है, उसमें कृतज्ञता की शक्ति सबसे बढ़कर है। अगर आप

रहस्य के ज्ञान से सिर्फ़ एक ही काम करना चाहते हों, तो कृतज्ञता का प्रयोग करें, जब तक कि यह आपकी जीवनशैली न बन जाए।

डॉ. जो विटाल

आपके पास वर्तमान में जो है, जब आप उसके बारे में अलग महसूस करने लगते हैं, तो आप और भी ज़्यादा अच्छी चीज़ों को आकर्षित करेंगे। फिर आपके पास ऐसी और चीज़ें आ जाएँगी, जिनके लिए आप कृतज्ञ हो सकते हैं। आप चारों ओर देखकर कह सकते हैं, "देखिए, मेरे पास वैसी कार नहीं है, जैसी मैं चाहता हूँ। मेरे पास वैसा मकान नहीं है, जैसा मैं चाहता हूँ। मेरे पास वैसा जीवनसाथी नहीं है, जैसा मैं चाहता हूँ। मेरे पास वैसी सेहत नहीं है, जैसी मैं चाहता हूँ।" ओह! रहने दें! रहने दें! ये वे सारी चीज़ें हैं, जो आप नहीं चाहते हैं। उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें, जो आपके पास पहले से ही हैं और जिनके लिए आप कृतज्ञ हो सकते हैं। हो सकता है, आप अपनी आँखों के लिए कृतज्ञ हों, जिनसे आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं। हो सकता है, आप अपने शानदार कपड़ों के लिए कृतज्ञ हों। हाँ, आप किसी दूसरी चीज़ के लिए भी कृतज्ञ हो सकते हैं। अगर आप पहले से मौजूद चीज़ों के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आपको अपनी मनचाही चीज़ काफ़ी जल्दी मिल सकती है।

> "अपनी ज़िंदगी की बाक़ी सारी चीज़ों को सही क्रम में रखने वाले कई लोग कृतज्ञता की कमी के कारण ग़रीब बने रहते हैं।"
>
> वैलेस वैटल्स

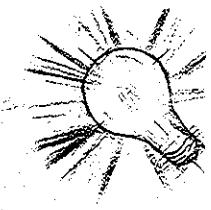
अगर आप अपने पास मौजूद चीज़ों के बारे में कृतज्ञ नहीं हैं, तो आपके पास ज़्यादा चीज़ें आना असंभव है। क्यों? क्योंकि आप कृतघ्नता की अवस्था में जो भावनाएँ और विचार प्रेषित करते हैं, वे सभी नकारात्मक होते हैं। ईर्ष्या, द्वेष, असंतुष्टि या "पर्याप्त नहीं" की भावनाएँ आपको वह नहीं दिला सकतीं, जो आप चाहते हैं। वे आपको सिर्फ़ वही चीज़ें ज़्यादा दिला सकती

हैं, जो आप नहीं चाहते हैं। ये नकारात्मक भाव आपकी मनचाही चीज़ों को आप तक पहुँचने से रोक रहे हैं। अगर आप नई कार चाहते हैं, लेकिन अपनी वर्तमान कार के लिए कृतज्ञ नहीं हैं, तो आप इसी प्रबल फ्रीक्वेन्सी को बाहर भेज रहे हैं।

आपके पास इस समय जो है, उसके लिए कृतज्ञ बनें। जब आप अपनी ज़िंदगी की तमाम नियामतों के बारे में सोचने लगते हैं, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं, तो आपके दिमाग़ में अंतहीन विचार आएँगे, जो आपको कृतज्ञ होने के लिए और ज़्यादा नियामतों की याद दिलाएँगे। आपको शुरुआत करनी होगी और फिर आकर्षण का नियम उन कृतज्ञता के विचारों को ग्रहण करके आपको वैसी ही और नियामतें देगा। आप कृतज्ञता की फ्रीक्वेन्सी पर पहुँच गए हैं, इसलिए आपको तमाम अच्छी चीज़ें मिल जाएँगी।

> "कृतज्ञता का दैनिक अभ्यास वह नहर है, जिससे आपकी दौलत आप तक आएगी।"
>
> वैलेस वैटल्स

ली ब्रोअर

वेल्थ ट्रेनर और विशेषज्ञ, लेखक तथा शिक्षक

मैं सोचता हूँ कि हर किसी की ज़िंदगी में ऐसा समय आता है, जब वह कहता है, "परिस्थितियाँ ठीक नहीं हैं," या "स्थितियाँ बिगड़ रही हैं।" एक बार जब मेरे परिवार में ऐसी ही परिस्थितियाँ थीं, तो मुझे एक पत्थर मिल गया और मैं उसे पकड़कर बैठा रहा। मैंने उस पत्थर को अपनी जेब में रख लिया और कहा, "जब भी मैं इस पत्थर को छुऊँगा, तो हर बार मैं किसी ऐसी चीज़ को याद करूँगा, जिसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ।" हर सुबह उठते ही मैं उस पत्थर को ड्रेसिंग टेबल पर से उठाकर अपनी

जेब में रख लेता हूँ और उन चीज़ों को याद करता हूँ, जिनके लिए मैं कृतज्ञ हूँ। रात को मैं क्या करता हूँ? अपनी जेब ख़ाली करते समय यह मुझे वहाँ मिल जाता है।

मुझे इस बारे में कुछ अद्‌भुत अनुभव हुए हैं। दक्षिण अफ्रीका के एक व्यक्ति ने मेरे इस पत्थर को देखकर पूछा, "यह क्या है?" मैंने उसे इसके बारे में बताया और उसने इसे तत्काल कृतज्ञता पत्थर का नाम दे दिया। दो सप्ताह बाद मेरे पास दक्षिण अफ्रीका से उसका ईमेल आया, "मेरा बेटा मौत की कगार पर है। उसे हैपेटाइटिस हो गया है। क्या आप मुझे तीन कृतज्ञता पत्थर भेज सकते हैं?" मैंने कहा, "बिलकुल।" सड़क पर सामान्य पत्थर ही मिल सकते थे। चूँकि मुझे बहुत ख़ास पत्थर भेजने थे, इसलिए मैंने नदी किनारे जाकर सही पत्थर उठाए और उसे भेज दिए।

चार-पाँच महीने बाद मुझे फिर उसका ईमेल मिला, "मेरे बेटे की हालत सुधर रही है। अब वह बहुत अच्छा है।" फिर उसने आगे बताया, "लेकिन मैं आपको कुछ और बताना चाहता हूँ। हम दस डॉलर के हिसाब से एक हज़ार कृतज्ञता पत्थर बेच चुके हैं और उस पैसे को परोपकार के लिए दे चुके हैं। आपको बहुत-बहुत धन्यवाद।"

"कृतज्ञता का नज़रिया" रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने समय, स्थान और गुरुत्वाकर्षण को देखने के हमारे तरीक़े में क्रांति कर दी थी। उनकी ग़रीब पृष्ठभूमि और कमज़ोर शुरुआत से यह असंभव लगता था कि वे उतना सब हासिल कर सकते हैं, जितना उन्होंने किया। आइंस्टीन काफ़ी हद तक **रहस्य** जानते थे और वे हर दिन सैकड़ों बार "धन्यवाद" देते थे। वे पुरानी पीढ़ी के वैज्ञानिकों को उनके योगदान के लिए धन्यवाद देते थे, जिन्होंने उन्हें ज़्यादा सीखने और हासिल करने में समर्थ बनाया। इस तरह अंततः वे दुनिया के महानतम वैज्ञानिकों में से एक बन गए।

रचनात्मक प्रक्रिया में कृतज्ञता का बहुत सशक्त प्रयोग किया जा सकता है। इससे आप अपनी मनचाही चीज़ को पाने की प्रक्रिया में ज़बर्दस्त शक्ति भर देते हैं। बॉब प्रॉक्टर ने रचनात्मक प्रक्रिया के पहले क़दम में जो सलाह दी थी, उसे याद करेंः माँगें। आप जो भी चीज़ चाहते हैं, उसे लिखकर शुरुआत करें। "हर वाक्य को इस तरह शुरू करें, *मैं इस वक़्त ख़ुश और कृतज्ञ हूँ क्योंकि...*" (और फिर बाक़ी का वाक्य पूरा करें)।

जब आप इस तरह धन्यवाद देते हैं, जैसे आपको मनचाही चीज़ मिल चुकी है, तो आप ब्रह्मांड को एक सशक्त संकेत भेजते हैं। यह संकेत बताता है कि वह चीज़ आपके पास इसी समय मौजूद है, क्योंकि आप उसके लिए कृतज्ञता महसूस कर रहे हैं। हर सुबह बिस्तर छोड़ने से पहले नए महान दिन के लिए कृतज्ञता की भावनाएँ महसूस करने की आदत डालें, जैसे आपकी मनचाही चीज़ आपको मिल चुकी हो।

जिस पल मैंने **रहस्य** खोजा और दुनिया तक यह ज्ञान पहुँचाने का सपना देखा, उसी पल से मैं *द सीक्रेट फ़िल्म* के लिए हर दिन धन्यवाद देती थी, जो दुनिया में ख़ुशी लाएगी। मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि हम इस ज्ञान को पर्दे तक कैसे ला पाएँगे, लेकिन मुझे पूरा भरोसा था कि रास्ता अपने आप आकर्षित होकर हमारे पास चला आएगा। मैं अपना पूरा ध्यान परिणाम पर केंद्रित करती रही। मैंने कृतज्ञता की गहरी भावनाएँ महसूस कीं। जब यह मेरे अस्तित्व की अवस्था बन गई, तो बाँध के गेट खुल गए और हमारे जीवन में जादू की बाढ़ आ गई। मैं *द सीक्रेट* की शानदार टीम के लिए आज भी कृतज्ञ हूँ और कृतज्ञता की मेरी गहरी, दिली भावना आज भी क़ायम है। हम एक ऐसी टीम बन चुके हैं, जो हर पल कृतज्ञता से थिरकती है। यह हमारी जीवनशैली बन चुकी है।

मानसिक तस्वीर देखने की सशक्त प्रक्रिया

मानसिक तस्वीर देखना (visualisation) एक ऐसी प्रक्रिया है, जो सभी महान उपदेशक और अवतार सदियों से सिखाते आ रहे हैं। वर्तमान युग के सभी महान उपदेशक भी यही करते हैं। 1912 में चार्ल्स हानेल ने *द मास्टर की सिस्टम* पुस्तक लिखी थी। इसमें उन्होंने मानसिक तस्वीर देखने में निपुण बनने के लिए चौबीस साप्ताहिक अभ्यास बताए हैं। (इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि यह पुस्तक विचारों का स्वामी बनने में भी आपकी मदद करेगी।)

मानसिक तस्वीर की प्रक्रिया की प्रबल शक्ति का कारण यह है कि जब आपके दिमाग़ में मनचाही चीज़ों के साथ आपकी तस्वीर उत्पन्न होती है, तो आपके मन में ऐसे विचार और भाव जाग्रत होते हैं, जैसे वे चीज़ें इसी समय आपके पास हों। मानसिक तस्वीर देखना मूलतः प्रबल घनीभूत विचार है और इससे वास्तविक तस्वीर जितनी ही सशक्त भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। प्रबल मानसिक तस्वीर देखते समय आप उस सशक्त फ़्रीक्वेन्सी को ब्रह्मांड में भेजते हैं। आकर्षण का नियम इस सशक्त संकेत को पकड़ लेगा और उन तस्वीरों में दिखने वाली चीज़ों को उसी रूप में आप तक पहुँचा देगा, जिस रूप में आपने उन्हें अपने दिमाग़ में देखा था।

डॉ. डेनिस वेटली

मैंने अपोलो कार्यक्रम से मानसिक तस्वीर देखने की प्रक्रिया ली और 1980 तथा 1990 के दशकों में ऑलंपिक कार्यक्रम में इसे संस्थागत बनाया। हमने इसका नाम विज़ुअल मोटर रिहर्सल रखा।

जब आप मानसिक तस्वीर देखते हैं, तो आप उस चीज़ को साकार कर लेते हैं। यहाँ मस्तिष्क के बारे में एक रोचक बात बताई जा

रही है : हमने ऑलंपिक एथलीट्स से कहा कि वे सिर्फ़ अपने मन में दौड़ने की कल्पना करें। हमने उनके शरीर पर एक आधुनिक बायोफ़ीडबैक मशीन फ़िट कर दी। वास्तविक रेस में दौड़ते समय वे जिन मांसपेशियों का इस्तेमाल करते थे, मानसिक तस्वीर देखते समय भी वही मांसपेशियाँ उसी क्रम में इस्तेमाल हुईं, जो अविश्वसनीय लग रहा था। ऐसा कैसे हो सकता है? क्योंकि मस्तिष्क इस बात में फ़र्क़ नहीं कर सकता है कि आप कोई काम सचमुच कर रहे हैं या सिर्फ़ उसका मानसिक अभ्यास कर रहे हैं। अगर कोई चीज़ आपके मस्तिष्क में है, तो वह आपके शरीर में भी होगी।

आविष्कारकों और उनके आविष्कारों के बारे में सोचें। राइट बंधु और हवाई जहाज़। जॉर्ज ईस्टमैन और फ़िल्म। थॉमस एडिसन और बिजली का बल्ब। अलेक्ज़ेंडर ग्राहम बेल और टेलीफ़ोन। हर चीज़ के आविष्कार या रचना का इकलौता तरीक़ा यह था कि एक व्यक्ति ने अपने मस्तिष्क में उसकी तस्वीर देखी। उसने स्पष्ट तस्वीर देखी। जब वह तस्वीर उसके मस्तिष्क में बैठ गई, तो ब्रह्मांड की सारी शक्तियाँ उस चीज़ को *उसके माध्यम से* दुनिया में ले आईं।

ये लोग **रहस्य** जानते थे। अदृश्य में इन लोगों की पूर्ण आस्था थी। वे ब्रह्मांड का लीवरेज करने और आविष्कार को मूर्त रूप में साकार करने की अपनी आंतरिक शक्ति को जानते थे। उनकी आस्था और कल्पना के कारण मानव जाति का विकास हुआ। हम हर दिन उनके रचनात्मक मस्तिष्क के आविष्कारों का लाभ उठाते हैं।

हो सकता है आप यह सोचें, "मेरे पास इन महान आविष्कारकों जैसा दिमाग़ नहीं है।" हो सकता है आप यह सोचें, "वे इन चीज़ों की कल्पना कर सकते थे, लेकिन मैं नहीं कर सकता।" कोई भी चीज़ सच्चाई से इससे ज़्यादा दूर नहीं हो सकती। जब आप **रहस्य** के ज्ञान की इस महान खोज में आगे बढ़ेंगे, तो आपको पता चलेगा कि आपके पास न सिर्फ़ उनके जैसा मस्तिष्क है, बल्कि उससे भी बहुत ज़्यादा है।

माइक डूली

मानसिक तस्वीर देखते समय जब आप अपने मस्तिष्क में कल्पना करें, तो हमेशा सिर्फ़ अंतिम परिणाम पर ध्यान केंद्रित करें।

एक उदाहरण देखें। अपने हाथों के पिछले हिस्से को देखें, अभी। अपने हाथों के पिछले हिस्से को सचमुच देखें : अपनी चमड़ी का रंग, झुर्रियाँ, नसें, अँगूठियाँ, नाखून। इन सारे विवरणों को मन में बैठा लें। अब आँखें बंद करने से पहले अपने हाथों और उँगलियों को अपनी मनचाही नई कार के स्टियरिंग व्हील पर देखें।

डॉ. जो विटाल

यह खुद का बनाया अनुभव है। यह इतना वास्तविक लगता है कि आपको कार की ज़रूरत ही महसूस नहीं होती है, बल्कि ऐसा महसूस होता है, जैसे यह आपके पास पहले से ही है।

डॉ. विटाल के शब्द उस जगह का बेहतरीन सारांश बताते हैं, जहाँ आप मानसिक तस्वीर देखते समय ख़ुद को पहुँचाना चाहते हैं। जब आपको भौतिक जगत में आँखें खोलने पर झटका लगे, तब जान लें कि आपकी तस्वीर वास्तविक बन चुकी है। वह अवस्था, वह जगह वास्तविक है। यही वह क्षेत्र है, जहाँ हर चीज़ की रचना होती है। भौतिक प्रकटीकरण तो रचना के *वास्तविक* क्षेत्र का सिर्फ़ *परिणाम* है। आपको अब उस चीज़ की ज़रूरत महसूस नहीं होगी, क्योंकि आप मानसिक तस्वीर के माध्यम से सृजन के *वास्तविक* क्षेत्र में पहुँच चुके हैं और उसे महसूस कर चुके हैं। उस क्षेत्र में आपके पास हर चीज़ इसी समय है। जब आप उसे महसूस कर लेते हैं, तो आपको वह मिल भी जाएगी।

जैक कैनफ़ील्ड

सच तो यह है कि आकर्षण तस्वीर या विचार से नहीं, बल्कि भावना से उत्पन्न होता है। बहुत से लोग सोचते हैं, "अगर मैं सकारात्मक

विचार सोचने लगूँ या अपनी मनचाही चीज़ के मालिक के रूप में अपनी तस्वीर देखने लगूँ, तो यही काफ़ी है।" लेकिन अगर इसके साथ आप समृद्धि, प्रेम या ख़ुशी की भावना महसूस नहीं करते हैं, तो आकर्षण की शक्ति उत्पन्न नहीं होगी।

बॉब डॉयल

आप उस कार में सचमुच बैठने की भावना महसूस करें। "काश वह कार मुझे मिल जाए" या "किसी दिन मेरे पास वह कार होगी" की भावना नहीं, क्योंकि यह उससे जुड़ी एक बहुत निश्चित भावना है। आपकी यह भावना वर्तमान में नहीं, भविष्य में है। अगर आप इसी भावना को महसूस करते रहेंगे, तो आपकी मनचाही कार हमेशा भविष्य में ही अटकी रहेगी।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

अब वह भावना और मानसिक तस्वीर एक दरवाज़ा खोल देगी, जिससे ब्रह्मांड की शक्ति प्रकट होने लगेगी।

"यह शक्ति क्या है, यह मैं नहीं बता सकता। मैं तो बस इतना जानता हूँ कि यह है।"

अलेक्ज़ेंडर ग्राहम बेल (1847-1922)

जैक कैनफ़ील्ड

हमारा काम कैसे का अनुमान लगाना नहीं है। क्या के समर्पण और विश्वास से कैसे तो अपने आप प्रकट हो जाएगा।

माइक डूली

"कैसे" ब्रह्मांड का अधिकार-क्षेत्र है। यह आपके और आपके सपने के बीच के सबसे छोटे, तीव्र, तेज़ और सामंजस्यपूर्ण तरीक़े को हमेशा जानता है।

डॉ. जो विटाल

अगर आप इसे ब्रह्मांड पर छोड़ देते हैं, तो आप मिलने वाली चीज़ों को देखकर हैरान रह जाएँगे। यही वह जगह है, जहाँ जादू और चमत्कार होते हैं।

रहस्य के सभी शिक्षक उन तत्वों के बारे में जानते हैं, जिन्हें आप तस्वीर देखते समय जाग्रत करते हैं। जब आप अपने मस्तिष्क में तस्वीर देखते हैं और उसे महसूस करते हैं, तो आप ख़ुद को यह यक़ीन दिलाते हैं कि वह चीज़ आपके पास इसी समय है। आप ब्रह्मांड में भी विश्वास और आस्था प्रकट कर रहे हैं, क्योंकि आप अंतिम परिणाम पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और उसकी भावना को महसूस कर रहे हैं, लेकिन इस बात पर ज़रा भी ध्यान नहीं दे रहे हैं कि ऐसा "कैसे" होगा। आपकी मानसिक तस्वीर पूर्णता की होती है। आपकी भावनाएँ उस चीज़ को साकार रूप में देखती हैं। आपका मस्तिष्क और आपके अस्तित्व की समूची अवस्था उसे इस तरह देखती है, जैसे वह *पहले ही साकार हो चुकी हो*। यही मानसिक तस्वीर देखने की कला है।

डॉ. जो विटाल

आपको यह काम हर दिन करना चाहिए, लेकिन यह कभी बोझ नहीं लगना चाहिए। ***रहस्य*** *के प्रयोग में सचमुच महत्वपूर्ण यह है कि आपको अच्छा महसूस होना चाहिए। आपको इस पूरी प्रक्रिया में आनंद महसूस करना चाहिए। आपको ज़्यादा से ज़्यादा ख़ुशी और सामंजस्य महसूस करना चाहिए।*

हर व्यक्ति में मानसिक तस्वीर देखने की शक्ति होती है। आइए, मैं एक किचन की मानसिक तस्वीर बनाकर आपके सामने यह साबित कर देती हूँ। यह काम करने के लिए सबसे पहले तो आपको अपने किचन के सभी विचार अपने दिमाग़ से बाहर निकालने होंगे। अपने किचन के बारे में ज़रा भी न

सोचें। अपने किचन, इसके कबर्ड, रेफ्रिजरेटर, ओवन, टाइल्स और रंग-रोगन की तस्वीरें अपने दिमाग़ से पूरी तरह बाहर निकाल दें...

आपने दिमाग़ में अपने किचन की तस्वीर देखी, है ना? आपने अभी-अभी मानसिक तस्वीर देख ली है!

"हर व्यक्ति मानसिक तस्वीर देखता है, चाहे उसे यह बात मालूम हो या न हो। मानसिक तस्वीर देखना सफलता का महान रहस्य है।"

जेनेवीव बेहरेंड (1881-1960)

यहाँ पर मानसिक तस्वीर देखने के बारे में एक टिप दी जा रही है, जो डॉ. जॉन डेमार्टिनी अपने ब्रेकथ्रू एक्सपीरिएन्स सेमिनारों में देते हैं। जॉन कहते हैं कि अगर आप अपने दिमाग़ में कोई स्थिर तस्वीर बनाते हैं, तो उसे क़ायम रखना मुश्किल हो सकता है, इसलिए सक्रिय तस्वीर बनाएँ और उसमें बहुत सी गतिविधियाँ भर लें।

उदाहरण के लिए, दोबारा अपने किचन की कल्पना करें और इस बार कल्पना करें कि आप किचन में दाख़िल हो रही हैं, फ्रिज तक जा रही हैं, उसके दरवाज़े के हैंडल पर हाथ रख रही हैं, दरवाज़ा खोल रही हैं, अंदर देख रही हैं और ठंडे पानी की बोतल खोज रही हैं। अंदर हाथ डालकर बोतल उठाएँ। बोतल पकड़ते समय आप अपने हाथ में इसकी ठंडक महसूस कर सकती हैं। आपके एक हाथ में पानी की बोतल है और दूसरे हाथ से आप फ्रिज का दरवाज़ा बंद करती हैं। अब जब आपने विस्तार और गतिशीलता से अपने किचन की मानसिक तस्वीर ली है, तो इसे देखना और क़ायम रखना ज़्यादा आसान है, है ना?

"हम सभी में इतनी ज़्यादा शक्तियाँ और संभावनाएँ हैं कि हमें उनका एहसास ही नहीं है। मानसिक तस्वीर देखना इन्हीं महानतम शक्तियों में से एक है।"

जेनेवीव बेहरेंड

सशक्त प्रक्रियाएँ सक्रिय हो जाती हैं

मार्सी शिमॉफ़

जो लोग इस तरह का जादुई जीवन जीते हैं, उनमें और बाक़ी लोगों में इकलौता फ़र्क़ यह है कि जादुई जीवन जीने वाले लोग मनचाही चीज़ों को आदतन आकर्षित करते हैं। आकर्षण के नियम का प्रयोग करना उनकी आदत बन जाती है, और वे चाहे जहाँ भी जाएँ, उनके साथ जादू होता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि वे इसका लगातार इस्तेमाल करते रहते हैं। यह सिर्फ़ एक बार की घटना नहीं है, वे हर वक़्त इसका इस्तेमाल करते हैं।

यहाँ पर दो सच्ची कहानियाँ दी जा रही हैं, जो आकर्षण के सशक्त नियम और ब्रह्मांड की सक्रियता की अचूक प्रक्रिया को स्पष्टता से दर्शाती हैं।

पहली कहानी जीनी नाम की महिला के बारे में है, जिसने *द सीक्रेट* का डीवीडी ख़रीदा। वह उसे दिन में कम से कम एक बार देखने लगी, ताकि संदेश उसके शरीर की हर कोशिका तक पहुँच जाए। वह ख़ास तौर पर बॉब प्रॉक्टर से प्रभावित थी। उसने सोचा कि उनसे मिलना बेहतरीन अनुभव होगा।

एक सुबह जीनी ने अपनी डाक देखी। उसे यह देखकर बहुत हैरानी हुई कि

डाकिए ने ग़लती से बॉब प्रॉक्टर की डाक उसके घर पहुँचा दी थी। जीनी को यह बात मालूम नहीं थी कि बॉब प्रॉक्टर उसके घर से सिर्फ़ चार ब्लॉक दूर रहते थे! यही नहीं, जीनी का मकान नंबर भी वही था, जो बॉब का था। वह तत्काल डाक लेकर सही पते पर पहुँचाने के लिए चल दी। क्या आप उसके परम आनंद की कल्पना कर सकते हैं, जब दरवाज़ा खुला और उसने बॉब प्रॉक्टर को अपने सामने खड़े देखा? बॉब घर पर बहुत कम रहते हैं, क्योंकि वे लोगों को सिखाने के लिए दुनिया भर में यात्रा करते रहते हैं, लेकिन ब्रह्मांड की योजना की टाइमिंग हमेशा आदर्श होती है। जीनी ने जैसे ही सोचा कि बॉब प्रॉक्टर से मिलना बेहतरीन रहेगा, आकर्षण के नियम ने लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को इस तरह व्यवस्थित कर दिया कि ऐसा सचमुच हो गया।

दूसरी कहानी कॉलिन नाम के दस वर्षीय लड़के की है, जिसे *द सीक्रेट* फ़िल्म बड़ी पसंद आई थी। कॉलिन का परिवार डिज़्नी वर्ल्ड की एक हफ़्ते की यात्रा पर गया और पहले दिन उन्हें पार्क में लंबी लाइन में लगना पड़ा। उस रात सोने से ठीक पहले कॉलिन ने सोचा, “कल मैं सारे बड़े झूलों की सवारी करना चाहूँगा और लाइन में इंतज़ार नहीं करना चाहूँगा।”

अगली सुबह पार्क खुलते समय कॉलिन और उसका परिवार एपकॉट सेंटर के गेट पर थे। पार्क खुलते ही डिज़्नी के स्टाफ़ के एक सदस्य ने उनके पास आकर कहा कि वे एपकॉट के उस दिन के प्रथम परिवार थे। प्रथम परिवार के रूप में उन्हें वीआईपी स्टेटस दिया गया, स्टाफ़ का एक सदस्य पूरे समय उनके साथ रहा और उन्हें एपकॉट के हर बड़े झूले का मुफ़्त टिकट दिया गया। कॉलिन ने जो चाहा था, वह हो गया, बल्कि उससे बहुत ज़्यादा हो गया।

सैकड़ों परिवार उस सुबह एपकॉट सेंटर में दाख़िल होने का इंतज़ार कर रहे थे, लेकिन कॉलिन को ज़रा भी शक नहीं था कि उसके परिवार को प्रथम परिवार के रूप में क्यों चुना गया। वह जानता था कि ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि उसने **रहस्य** का इस्तेमाल किया था।

कल्पना कीजिए, दस साल की उम्र में ही उसे यह पता चल गया था कि इंसान के भीतर दुनिया को हिलाने की शक्ति है!

> “कोई भी चीज़ आपकी तस्वीर को साकार होने से नहीं रोक सकती, सिवाय उस शक्ति के जिसने उसे उत्पन्न किया था - यानी आप।”
>
> *जेनेवीव बेहरेंड*

जेम्स रे

लोग इसे कुछ समय तक क़ायम रखते हैं और वे सचमुच इसके समर्थक बन जाते हैं। वे कहते हैं, “मैं प्रेरित हो चुका हूँ। मैंने इस कार्यक्रम में भाग लिया है और मैं अपनी ज़िंदगी बदलने जा रहा हूँ।” लेकिन परिणाम नज़र नहीं आते हैं। सतह के नीचे सब कुछ बाहर निकलने के लिए तैयार है, लेकिन व्यक्ति सिर्फ़ सतह पर मौजूद परिणामों को देखकर कहने लगता है, “यह काम नहीं करता है।” आप जानते हैं, फिर क्या होगा? ब्रह्मांड कहता है, “आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है,” और सतह के नीचे मौजूद सारे परिणाम ग़ायब हो जाते हैं।

अगर आप अपने मस्तिष्क में शंका का एक भी विचार दाख़िल होने देते हैं, तो आकर्षण का नियम जल्दी ही एक के बाद एक शंकाएँ खींच लाएगा। जिस पल शंका का कोई विचार आए, उसी पल उसे फ़ौरन बाहर निकाल दें। उस विचार को बाहर भेज दें। उसकी जगह यह सोचें, “मैं जानता हूँ कि यह चीज़ मुझे मिल रही है।” और इसे महसूस करें।

जॉन असाराफ़

आकर्षण के नियम को जानने के बाद मैं सचमुच इसका इस्तेमाल करके देखना चाहता था कि क्या होगा। 1995 में मैंने एक विज़न बोर्ड बनाना शुरू किया। मैं जिस भी चीज़ को हासिल करना या आकर्षित करना चाहता था, जैसे कार या घड़ी या मेरे सपनों का जीवनसाथी, उस मनचाही चीज़ की तस्वीर मैं इस विज़न बोर्ड पर लगा देता था। हर दिन मैं अपने ऑफ़िस में बैठकर इस बोर्ड को देखता था और मानसिक तस्वीर देखने लगता था। मैं सचमुच उस अवस्था में पहुँच गया, जैसे वे चीज़ें मुझे मिल चुकी हों।

फिर मुझे शहर छोड़कर दूसरे शहर जाना पड़ा। हमने सारा फ़र्नीचर और सामान के बक्से स्टोरेज में रख दिए और पाँच साल में तीन शहर बदले। फिर अंततः मैं कैलिफ़ोर्निया पहुँच गया, जहाँ मैंने एक मकान ख़रीदा। एक साल तक मैंने उसका नवीनीकरण कराया और फिर पाँच साल पुराने मकान से सारा सामान बुलवाया। एक सुबह मेरा बेटा कीनन मेरे ऑफ़िस में आया। वहाँ दरवाज़े की चौखट पर पाँच साल से बंद एक बक्सा रखा था। उसने पूछा, "बक्से में क्या है, डैडी?" मैंने कहा, "इसमें मेरे विज़न बोर्ड हैं।" उसने पूछा, "विज़न बोर्ड क्या होता है?" मैंने कहा, "देखो, उसमें मैं अपने सारे लक्ष्य लिखता हूँ। जिन चीज़ों को मैं जीवन में हासिल करना चाहता हूँ, उनकी तस्वीर काटता हूँ और अपने सारे लक्ष्य लिख लेता हूँ।" ज़ाहिर है, साढ़े पाँच साल की उम्र में वह यह बात नहीं समझ सकता था, इसलिए मैंने कहा, "बेटा, आओ मैं तुम्हें विज़न बोर्ड दिखा देता हूँ। यह समझाने का सबसे आसान तरीक़ा होगा।"

मैंने बक्सा खोला। एक विज़न बोर्ड पर एक मकान की तस्वीर थी, जिसकी मैं पाँच साल पहले मानसिक तस्वीर देख रहा था। हैरानी की बात यह थी कि हम इस वक़्त उसी मकान में रह रहे थे। यह ठीक वैसा ही मकान था – मैंने दरअसल अपने सपनों का मकान ख़रीदा था, उसका नवीनीकरण कराया था और मुझे यह बात पता ही नहीं थी। मैं उस मकान की तरफ़ देखकर रोने लगा, क्योंकि मैं हतप्रभ रह गया था। कीनन ने पूछा, "आप रो क्यों रहे हैं?" "क्योंकि मैं आख़िरकार समझ गया हूँ कि आकर्षण का नियम कैसे काम करता है। मैं आख़िरकार मानसिक तस्वीर देखने की शक्ति समझ गया हूँ। मैं आख़िरकार हर वह चीज़ समझ गया हूँ, जो मैंने पढ़ी है, हर चीज़ जिस पर मैंने ज़िंदगी भर काम किया है, वह तरीक़ा जिससे मैंने कंपनियाँ बनाई हैं। यह मेरे मकान के लिए भी कारगर रहा है। मैंने अपने सपनों का मकान ख़रीदा था और मुझे इसका पता भी नहीं चला।"

> "कल्पना ही सब कुछ है। यह जीवन के आगामी आकर्षणों का पूर्वदर्शन है।"
>
> **जेनेवीव बेहरेंड** (1881–1960)

विज़न बोर्ड पर अपनी कल्पना को उड़ान भरने दें। आप जिन चीज़ों को चाहते हैं या अपनी ज़िंदगी को जैसा बनाना चाहते हैं, उसकी तस्वीरें वहाँ पर लगा सकते हैं। अपने विज़न बोर्ड को ऐसी जगह रखें, जहाँ आप इसे हर दिन देखें, जैसा जॉन असाराफ़ ने किया था। उन चीज़ों के अपने पास होने की भावनाएँ महसूस करें। जब आप पा लें और पाने के लिए कृतज्ञता महसूस करें, तो आप पुरानी तस्वीरें हटाकर नई तस्वीरें लगा सकते हैं। यह बच्चों को आकर्षण का नियम सिखाने का अद्भुत तरीक़ा है। मुझे आशा है कि विज़न बोर्ड बनाने से दुनिया भर के माता-पिताओं और शिक्षकों को भी प्रेरणा मिलेगी।

"द सीक्रेट" वेबसाइट फ़ोरम के एक व्यक्ति ने अपने विज़न बोर्ड पर "द सीक्रेट" डीवीडी की तस्वीर लगा दी। उसने *द सीक्रेट* फ़िल्म देखी थी, लेकिन उसके पास इसका डीवीडी नहीं था। उसके विज़न बोर्ड बनाने के दो दिन बाद मुझे आंतरिक प्रेरणा मिली कि मैं "द सीक्रेट" फ़ोरम पर पोस्टिंग करने वाले पहले दस लोगों को मुफ़्त डीवीडी इनाम में दूँ। वह दस लोगों में से एक था! अपने विज़न बोर्ड पर इसकी तस्वीर लगाने के दो दिन के

भीतर ही उसे "*द सीक्रेट*" का डीवीडी मिल गया। चाहे यह "*द सीक्रेट*" का डीवीडी हो या मकान, निर्माण करने और पाने की ख़ुशी अद्भुत है!

मानसिक कल्पना करने का एक और सशक्त उदाहरण मेरी माँ के अनुभव में मिलता है। वे एक नया मकान ख़रीदना चाहती थीं। इस मकान के लिए मेरी माँ के अलावा भी कई लोगों ने बोली लगाई थी। मेरी माँ ने इस मकान को अपना बनाने के लिए **रहस्य** का इस्तेमाल करने का फ़ैसला किया। उन्होंने बैठकर अपना नाम और मकान का नया पता बार-बार लिखा। वे ऐसा तब तक करती रहीं, जब तक कि उन्हें यह अपना नया पता नहीं लगने लगा। फिर उन्होंने अपना सारा फ़र्नीचर उस नए मकान में सजाने की कल्पना की। यह करने के चंद घंटों के भीतर ही उनके पास मालिक का फ़ोन आया कि उसने उनके प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया है। वे बहुत रोमांचित थीं, लेकिन इससे उन्हें कोई हैरानी नहीं हुई, क्योंकि वे *पहले से ही जानती थीं* कि वह मकान उनका था। वे चैंपियन थीं!

जैक कैनफ़ील्ड

फ़ैसला करें कि आप क्या चाहते हैं। यक़ीन करें कि आप इसे पा सकते हैं। यक़ीन करें कि आप इसके हक़दार हैं और यक़ीन करें कि यह आपके लिए संभव है। और फिर हर दिन अपनी आँखें कुछ मिनट के लिए बंद करके मानसिक तस्वीर देखें कि आप जो चाहते हैं, वह आपके पास है। इसके अपने पास होने की भावनाएँ महसूस करें। इसके बाद उस पर ध्यान केंद्रित करें, जिसके लिए आप पहले से ही कृतज्ञ हैं और इसका सचमुच आनंद लें। फिर अपना दिन शुरू करें और उसे ब्रह्मांड को समर्पित कर दें। और भरोसा रखें कि ब्रह्मांड यह पता लगा लेगा कि उस चीज़ को आपके जीवन में कैसे प्रकट करना है।

रहस्य संक्षेप

- *उम्मीद एक प्रबल आकर्षण शक्ति है। उन चीज़ों की उम्मीद करें, जिन्हें आप चाहते हैं; उन चीज़ों की उम्मीद न करें, जिन्हें आप नहीं चाहते हैं।*
- *कृतज्ञता आपकी ऊर्जा बदलने और ज़िंदगी में ज़्यादा मनचाही चीज़ों को लाने की एक शक्तिशाली प्रक्रिया है। आपके पास जो चीज़ें हैं, उनके लिए कृतज्ञ होने पर आप ज़्यादा अच्छी चीज़ों को आकर्षित करेंगे।*
- *अपनी मनचाही चीज़ों के लिए पहले से ही धन्यवाद देने से आपकी इच्छाओं को भावनात्मक बल मिलता है और आप ब्रह्मांड में ज़्यादा सशक्त संकेत भेजते हैं।*
- *मानसिक तस्वीर देखना अपने मस्तिष्क में तस्वीरें बनाने की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में आप अपनी मनचाही चीज़ों का आनंद लेते हैं। जब आप कल्पना करते हैं, तो आप उस चीज़ के अपने पास होने के सशक्त विचार और भावनाएँ उत्पन्न करते हैं। फिर आकर्षण का नियम उसी चीज़ को सच करके आपके जीवन में भेज देता है, जिस रूप में आपने उसे अपने मस्तिष्क में देखा था।*
- *आकर्षण के नियम का लाभ लेने के लिए इसे सिर्फ़ एक बार की घटना न बनाएँ, बल्कि इसकी आदत डाल लें।*
- *हर रात सोने जाने से पहले दिन की घटनाओं को याद करें। अगर कोई भी घटना या पल आपको अच्छा न लगे, तो उसे अपने मस्तिष्क में बदलकर उस रूप में देखें, जिससे आपको वह अच्छा लगने लगे।*

धन का रहस्य

"मस्तिष्क जिस चीज़ की ... कल्पना कर सकता है,
उसे यह हासिल भी कर सकता है।"

डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन (1902–2002)

जैक कैनफ़ील्ड

रहस्य ने सचमुच मेरी ज़िंदगी बदल दी, क्योंकि मेरे पिता की मानसिकता बहुत नकारात्मक थी। वे सोचते थे कि अमीर लोग दूसरों के पेट पर लात मारते हैं और हर दौलतमंद व्यक्ति धोखा देकर ही अमीर बना होगा। इसलिए बचपन से ही पैसे के बारे में मेरे दिमाग़ में बहुत ग़लत धारणाएँ थीं, जैसे यह कि अगर आपके पास पैसा है, तो आप बुरे हैं, क्योंकि सिर्फ़ बुरे लोगों के पास पैसा होता है और पैसा पेड़ों पर नहीं उगता है। मेरे पिता का एक प्रिय वाक्य था, "तुम्हें क्या लगता है, मैं रॉकफ़ेलर हूँ?" बड़े होते समय मुझे यक़ीन था कि ज़िंदगी मुश्किल है। बहरहाल, जब मैं डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन से मिला, तब कहीं जाकर मैंने अपनी ज़िंदगी को बदलना शुरू किया।

जब मैं स्टोन के साथ काम कर रहा था, तो उन्होंने मुझसे कहा, "मैं

चाहता हूँ कि तुम एक लक्ष्य तय करो, जो इतना बड़ा हो कि उसे हासिल करने पर तुम्हारा दिमाग़ घूम जाए और तुम्हें पता चल जाए कि ऐसा सिर्फ़ इसलिए हुआ है, क्योंकि मैंने तुम्हें उस लक्ष्य को हासिल करने का तरीक़ा सिखाया है।" उस समय मेरी सालाना आमदनी लगभग आठ हज़ार डॉलर थी, इसलिए मैंने कहा, "मैं एक साल में एक लाख डॉलर कमाना चाहता हूँ।" देखिए, मुझे ज़रा भी पता नहीं था कि मैं ऐसा कैसे कर सकता हूँ। कोई रणनीति, कोई संभावना नहीं दिख रही थी। मैंने तो बस यूँ ही कह दिया, "मैं इसकी घोषणा कर रहा हूँ, मैं इस पर यक़ीन कर रहा हूँ, मैं इसे सच मानकर काम करने जा रहा हूँ और मैं इसे ब्रह्मांड में भेजने जा रहा हूँ।" तो मैंने यह कर दिया।

उन्होंने मुझे एक चीज़ यह सिखाई कि मैं हर दिन अपनी आँखें बंद करके अपने लक्ष्य की स्पष्ट मानसिक तस्वीर देखूँ, जैसे वह लक्ष्य हासिल हो चुका हो। तो मैंने एक लाख डॉलर का नोट बनाकर अपने पलंग के ऊपर की दीवार पर चिपका लिया। सुबह उठकर जब मैं ऊपर देखता था, तो मुझे वहाँ पर नोट दिख जाता था और मुझे याद आ जाता था कि यह मेरा लक्ष्य है। फिर मैं आँखें बंद कर लेता था और एक लाख डॉलर सालाना आमदनी वाली जीवनशैली की मानसिक तस्वीर देखने लगता था। रोचक बात यह है कि एक महीने तक कोई भी बड़ी घटना नहीं हुई। मेरे मन में कोई भी चमत्कारी विचार नहीं आया। किसी ने भी मुझे ज़्यादा पैसे नहीं दिए।

एक महीने बाद मेरे मन में एक लाख डॉलर का विचार आया। यह अचानक ही मेरे दिमाग़ में आया था। मैंने एक पुस्तक प्रकाशित करने की योजना बनाई। मैंने सोचा, "अगर मैं अपनी पुस्तक की चार लाख प्रतियाँ बेच सकूँ और हर प्रति पर मुझे चौथाई डॉलर का लाभ हो, तो मुझे एक लाख डॉलर मिल जाएँगे।" देखने वाली बात यह है कि पुस्तक पहले से ही तैयार थी, लेकिन मेरे मन में पहले कभी यह विचार नहीं आया था। (एक **रहस्य** *यह भी है कि जब आपके मन में प्रेरित विचार आए, तो आपको उस पर भरोसा करना होगा और काम करना होगा।) मैं नहीं जानता था कि चार लाख प्रतियाँ कैसे बिकेंगी।*

फिर मैंने सुपरमार्केट में नेशनल इनक्वायरर देखा। मैं इसे लाखों बार देख चुका था, क्योंकि यह वहाँ पृष्ठभूमि में लगा रहता था। अचानक मेरे दिमाग़ में एक विचार कौंधा। मैंने सोचा, अगर पाठकों को मेरी पुस्तक के बारे में पता चल जाए, तो यक़ीनन चार लाख लोग इसे ख़रीद लेंगे।"

लक्ष्य बनाने के लगभग डेढ़ महीने बाद मैंने न्यूयॉर्क के हंटर कॉलेज में छह सौ शिक्षकों के सामने भाषण दिया। भाषण के बाद एक महिला मेरे पास आकर बोली, "आपका भाषण बहुत अच्छा था। मैं आपका इंटरव्यू लेना चाहती हूँ। यह रहा मेरा कार्ड।" मुझे बाद में पता चला कि वह महिला फ़्रीलांस पत्रकार थी और नेशनल इनक्वायरर में लेख लिखती थी। "द ट्वाइलाइट ज़ोन" की विषयवस्तु मेरे दिमाग़ में गूँजने लगी, जैसे, ओह, यह चीज़ सचमुच काम कर रही है। वह लेख छप गया और पुस्तक की बिक्री बढ़ने लगी।

मैं यह बताना चाहता हूँ कि मैं अपने जीवन में इन सभी घटनाओं को आकर्षित कर रहा था, जिनमें वह पत्रकार भी शामिल थी। लंबी कहानी को संक्षेप में कहा जाए, तो मुझे उस साल एक लाख डॉलर की कमाई नहीं हो पाई। हमारी कमाई 92,327 डॉलर थी। लेकिन क्या आप सोचते हैं कि हम हताश हो गए और यह कहने लगे, "यह कारगर नहीं है?" नहीं, इसके बजाय हम तो यह कह रहे थे, "यह अद्भुत है!" मेरी पत्नी ने मुझसे कहा, "अगर यह तरीक़ा एक लाख के लिए काम करता है, तो क्या यह दस लाख के लिए भी काम करेगा?" मैंने कहा, "मुझे नहीं पता, लेकिन लगता तो है। हम कोशिश करके देखते हैं।"

मेरे प्रकाशक ने चिकन सूप फ़ॉर द सोल पुस्तक के लिए जब मुझे रॉयल्टी का चेक काटा, तो उन्होंने अपने दस्तख़त में एक स्माइली बना दी, क्योंकि वे पहली बार किसी को दस लाख डॉलर का चेक दे रहे थे।

मैं अपने अनुभव से जानता हूँ, क्योंकि मैं इसकी जाँच कर चुका हूँ। क्या यह **रहस्य** *सचमुच काम करता है? बिलकुल करता है। इसने पूरी*

तरह काम किया और उस दिन के बाद मैं भव्य जीवन का आनंद ले रहा हूँ।

रहस्य के ज्ञान और आकर्षण के नियम को जीवन के हर क्षेत्र में लागू किया जा सकता है। यह प्रक्रिया हर उस चीज़ पर लागू की जा सकती है, जिसे आप पाना चाहते हैं। इसमें पैसा भी शामिल है।

पैसे को आकर्षित करने के लिए आपको दौलत पर ध्यान केंद्रित करना होगा। जीवन में ज़्यादा पैसे पाना असंभव है, अगर आपका ध्यान इस तरफ़ हो कि आपके पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं। इसका मतलब है कि आप अपने दिमाग़ में ये *विचार* सोच रहे हैं कि आपके पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं। कम पैसे पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो आप अपने जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न कर देंगे, जिनमें आपके पास कम पैसे होंगे। दौलतमंद बनने के लिए आपको धन की प्रचुरता पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

आपको अपने विचारों से एक नया संकेत भेजना होगा। ये विचार इस तरह के होने चाहिए कि आपके पास इस समय पर्याप्त से ज़्यादा है। दरअसल अपनी कल्पना को उड़ान भरने दें और यह यक़ीन करें कि आपके पास इस वक़्त अपनी मनचाही दौलत है। ऐसा करना बहुत मज़ेदार होता है! आप ध्यान देंगे कि जब आप दौलतमंद होने का नाटक करेंगे और खेल खेलेंगे, तो आप तत्काल पैसे के बारे में बेहतर महसूस करने लगेंगे। और जब आप पैसे के बारे में ज़्यादा अच्छा महसूस करेंगे, तो पैसा आपके जीवन में प्रवाहित होने लगेगा।

जैक की अद्भुत कहानी से प्रेरित होकर *द सीक्रेट* टीम ने एक कोरा चेक बनाया, जो *द सीक्रेट* वेबसाइट www.thesecret.tv पर मुफ़्त में डाउनलोड किया जा सकता है। यह कोरा चेक आपके लिए है और इसका भुगतान ब्रह्मांड का बैंक करेगा। आप इसमें अपना नाम, रक़म, विवरण भरकर ऐसी जगह रखें, जहाँ आप इसे हर दिन देख सकें। चेक की तरफ़ देखते समय

यह भावना महसूस करें, जैसे वह पैसा आपके पास इसी समय मौजूद है। उस पैसे को ख़र्च करने की कल्पना करें। उन सारी चीज़ों को ख़रीदने की कल्पना करें, जिन्हें आप ख़रीदना चाहते हैं। वे सारे काम करने की कल्पना करें, जो आप करना चाहते हैं। महसूस करें कि यह कितना अद्भुत है! जान लें कि वह पैसा आपका हो चुका है, क्योंकि जब आप माँगते हैं, तो मिल जाता है। सैकड़ों लोगों ने बताया है कि *द सीक्रेट* चेक का इस्तेमाल करके उन्होंने बहुत बड़ी रक़म हासिल की है। यह एक मज़ेदार और कारगर खेल है।

प्रचुरता को आकर्षित करें

किसी व्यक्ति के पास पर्याप्त पैसा नहीं होने का इकलौता कारण यह है कि वह अपने विचारों द्वारा पैसे को अपने पास आने से *रोक रहा है।* हर नकारात्मक विचार, भावना या भाव आपकी अच्छाई को आप तक आने से रोक रहा है और इसमें पैसा भी शामिल है। ब्रह्मांड पैसे को आपके पास आने से नहीं रोक रहा है, क्योंकि आपको जितने पैसे की ज़रूरत है, उतना पैसा अदृश्य में इसी समय मौजूद है। अगर आपके पास पर्याप्त पैसा नहीं है, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आप धन के प्रवाह को अपने पास आने से रोक रहे हैं और आप ऐसा अपने विचारों द्वारा कर रहे हैं। आपको अपने विचारों के तराजू का झुकाव धन-की-कमी वाले पलड़े के बजाय पर्याप्त-से-ज़्यादा-धन वाले पलड़े की तरफ़ करना होगा। अभाव के बजाय प्रचुरता के विचार सोचेंगे, तो तराज़ू का झुकाव बदल जाएगा।

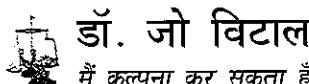
पैसे की *ज़रूरत* महसूस होना एक शक्तिशाली भावना है। इसलिए ज़ाहिर है, आकर्षण के नियम द्वारा आप पैसे की *ज़रूरत* को अपनी ओर आकर्षित करते रहेंगे।

मैं पैसे के बारे में अपने अनुभव से बोल सकती हूँ, क्योंकि **रहस्य** पता चलने से ठीक पहले मेरे अकाउंटेंट्स ने मुझे बताया कि मेरी कंपनी को उस साल

भारी नुक़सान हुआ है और तीन महीनों में यह इतिहास के पन्नों में गुम हो जाएगी। दस साल की कड़ी मेहनत के बावजूद मेरी कंपनी मेरी उँगलियों से फिसलने वाली थी। जब मैंने अपनी कंपनी को बचाने के लिए ज़्यादा पैसों की *ज़रूरत* महसूस की, तो परिस्थितियाँ और बिगड़ती गईं। बाहर निकलने का कोई तरीक़ा नहीं दिख रहा था।

फिर मैंने **रहस्य** खोज लिया और मेरे जीवन की हर चीज़ - जिसमें मेरी कंपनी की स्थिति भी शामिल थी - पूरी तरह बदल गई, क्योंकि मैंने अपने सोचने का तरीक़ा बदल लिया। मेरे अकाउंटेंट आँकड़ों के बारे में चिंता करते रहे और उन पर ध्यान केंद्रित करते रहे, लेकिन मैंने अपने दिमाग़ को प्रचुरता पर केंद्रित रखा और सोचा कि सब कुछ अच्छा है। मैं अपने अस्तित्व के रोम-रोम से जानती थी कि ब्रह्मांड मुझे देगा और इसने दिया। इसने ऐसे तरीक़ों से दिया, जिनकी मैं कल्पना भी नहीं कर सकती थी। मेरे मन में शंका के पल आते थे, लेकिन शंका होते ही मैं तत्काल अपने विचारों को अपने मनचाहे परिणाम पर केंद्रित कर लेती थी। मैंने इसके लिए धन्यवाद दिया, इसकी ख़ुशी महसूस की और *यक़ीन किया!*

मैं **रहस्य** के बारे आपको एक राज़ की बात बताना चाहती हूँ। आप ज़िंदगी में जो भी चीज़ चाहते हैं, उसे पाने का शॉर्टकट इसी समय ख़ुश होना और **ख़ुशी महसूस करना है!** मनचाहे पैसे या मनचाही चीज़ को ज़िंदगी में लाने का यह सबसे तेज़ तरीक़ा है। ख़ुशी और आनंद की उन भावनाओं को ब्रह्मांड में भेजने पर ध्यान केंद्रित करें। ऐसा करने पर आप अपनी ओर उन सभी चीज़ों को आकर्षित करेंगे, जो आपके जीवन में ख़ुशी और आनंद लाती हैं। इसमें न सिर्फ़ प्रचुर दौलत बल्कि आपकी हर मनचाही चीज़ शामिल है। आपको अपनी मनचाही चीज़ पाने का संकेत भेजना होगा। जब आप ख़ुशी की भावनाएँ भेजेंगे, तो ब्रह्मांड आपकी मनचाही चीज़ आपकी ज़िंदगी में भेज देगा। आकर्षण का नियम आपके सबसे अंदरूनी विचारों और भावनाओं को साकार करता है।

समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करें

डॉ. जो विटाल

मैं कल्पना कर सकता हूँ कि बहुत सारे लोग क्या सोच रहे होंगे : "मैं अपने जीवन में ज़्यादा पैसे को कैसे आकर्षित कर सकता हूँ? मैं ज़्यादा नोट कैसे हासिल कर सकता हूँ? मैं ज़्यादा दौलत और समृद्धि कैसे पा सकता हूँ? हालाँकि मैं अपनी नौकरी के काम को बहुत पसंद करता हूँ, लेकिन मैं अपने क्रेडिट कार्ड के कर्ज़ से कैसे छुटकारा पा सकता हूँ और इस एहसास से कि मेरी आमदनी सीमित है, क्योंकि यह तनख़्वाह के रूप में ही मेरे पास आ सकती है? मैं और ज़्यादा कैसे कमा सकता हूँ?" इसका इरादा रखें!

हम इस पुस्तक में इस बारे में बहुत सी बातें कर चुके हैं। आपका काम यह घोषणा करना है कि आप ब्रह्मांड के कैटेलॉग से क्या पाना चाहते हैं। अगर पैसा उन चीज़ों में से एक है, तो यह बताएँ कि आप कितना पैसा पाना चाहेंगे। "मैं अगले तीस दिनों में अप्रत्याशित रूप से पच्चीस हज़ार डॉलर (या कोई और धनराशि) पाना चाहूँगा।" बस यह आपके लिए विश्वसनीय होना चाहिए।

अगर आपने अतीत में अपने मस्तिष्क में यह विचार रखा है कि पैसा सिर्फ़ तनख़्वाह के रूप में ही आपके पास आ सकता है, तो उस विचार को फ़ौरन बाहर निकाल दें। क्या आप यह नहीं समझ पा रहे हैं कि अगर आप इस तरह से सोचते रहेंगे, तो आपकी ज़िंदगी में *यही विचार* साकार हो जाएगा? इस तरह के विचारों से आपका भला नहीं होगा।

अब आप यह समझ चुके हैं कि आपके लिए प्रचुरता मौजूद है और यह पता लगाना आपका काम नहीं है कि पैसा आपके पास "कैसे" आएगा। आपका काम तो बस इतना है कि आप माँगें, यह यक़ीन रखें कि आप इसे पा रहे हैं

और इस समय ख़ुशी महसूस करें। विस्तृत विवरण का काम ब्रह्मांड पर छोड़ दें। वह ख़ुद तय कर लेगा कि वह इसे आप तक कैसे पहुँचाएगा।

बॉब प्रॉक्टर

ज़्यादातर लोगों का लक्ष्य कर्ज़ से बाहर निकलना होता है। लेकिन इससे वे हमेशा कर्ज़ में फँसे रहेंगे। आप जो भी सोचते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित करते हैं। हो सकता है आप कहें, "लेकिन मैं तो कर्ज़ से बाहर निकलना चाहता हूँ।" इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता है कि आप कर्ज़ से बाहर निकलना चाहते हैं या इसके अंदर जाना चाहते हैं, लेकिन अगर आप कर्ज़ के बारे में सोच रहे हैं, तो आप कर्ज़ को आकर्षित कर रहे हैं। कर्ज़ भुगतान योजना बना लें और फिर समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करें।

मान लीजिए, आपके पास बहुत सारे बिलों का ढेर है, जिनके बारे में आपको ज़रा भी अंदाज़ा नहीं है कि आप उनका भुगतान कैसे करेंगे। लेकिन आप उन बिलों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते, क्योंकि ऐसा करने पर आप और ज़्यादा बिलों को आकर्षित करेंगे। आपको ऐसा तरीक़ा खोजना होगा, जिससे आप बिलों के बावजूद समृद्धि पर ध्यान केंद्रित कर सकें। आपको अच्छा महसूस करने का तरीक़ा खोजना होगा, ताकि आपका भला हो सके।

जेम्स रे

लोग मुझसे अक्सर कहते हैं, "मैं अपनी आमदनी अगले साल दोगुनी करना चाहूँगा।" लेकिन जब आप उनके काम देखते हैं, तो आपको पता चलता है कि वे ऐसे काम नहीं कर रहे हैं, जिनसे आमदनी दोगुनी हो। वे हमेशा कहते रहते हैं, "मैं इसका ख़र्च नहीं उठा सकता।" अंदाज़ा लगाएँ, इसका परिणाम क्या होगा ? "आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है।"

"मैं इसका ख़र्च नहीं उठा सकता" जैसे वाक्य अगर आपके होंठों से गुज़रे हों, तो इसे बदलने की शक्ति आपके पास *इसी समय* है। इसे बदलकर इस तरह कर दें, "मैं इसका ख़र्च उठा सकता हूँ! मैं इसे ख़रीद सकता हूँ!" इन वाक्यों को बार-बार कहें। तोते की तरह दोहराएँ। यह ठान लें कि अगले तीस दिनों तक आप अपनी पसंद की हर चीज़ की तरफ़ देखकर ख़ुद से कहेंगे, "मैं इसका ख़र्च उठा सकता हूँ। मैं इसे ख़रीद सकता हूँ।" जब आप अपने सपनों की कार को पास से गुज़रते देखें, तो कहें, "मैं इसका ख़र्च उठा सकता हूँ।" जब आप अपनी पसंद के कपड़ों को देखें या बेहतरीन छुट्टियों के बारे में सोचें, तो कहें, "मैं इसका ख़र्च उठा सकता हूँ।" ऐसा करने पर आप ख़ुद को बदलने लगेंगे और पैसे के बारे में बेहतर महसूस करने लगेंगे। आप ख़ुद को विश्वास दिलाने लगेंगे कि आप इन चीज़ों का ख़र्च उठा सकते हैं और जब आप ऐसा कर लेंगे, तो आपकी ज़िंदगी की तस्वीरें बदल जाएँगी।

लीसा निकोल्स

अगर आप कमी या अभाव पर ध्यान केंद्रित करते हैं, अगर आप उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो आपके पास नहीं हैं, तो आपको अभाव ही मिलेगा। जब आप अपने परिवार के साथ अभावों पर अफ़सोस जताते हैं, जब आप अपने दोस्तों के साथ उनके बारे में बात करते हैं, जब आप अपने बच्चों को बताते हैं कि आपके पास पर्याप्त पैसे नहीं है – "हमारे पास इसके लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं, हम इसका ख़र्च नहीं उठा सकते" – तो आप कभी इसका ख़र्च नहीं उठा पाएँगे, क्योंकि आप अभाव को ज़्यादा आकर्षित करेंगे। अगर आप प्रचुरता चाहते हैं, अगर आप समृद्धि चाहते हैं, तो फिर प्रचुरता पर, समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करें।

"आत्मिक ख़ज़ाना, जिससे सारी दिखने वाली दौलत मिलती है, कभी ख़ाली नहीं होता है। यह हर समय

आपके पास है और आपकी आस्था तथा माँगों के अनुरूप प्रतिक्रिया करता है।"

चार्ल्स फ़िलमोर (1854-1948)

अब आप **रहस्य** जान चुके हैं। अब जब आप किसी दौलतमंद व्यक्ति को देखेंगे, तो जान जाएँगे कि उस आदमी के प्रबल विचार कमी पर नहीं, दौलत पर केंद्रित हैं और उसने दौलत को *अपनी ओर* आकर्षित किया है - चाहे उसने ऐसा सचेतन रूप से किया हो या अचेतन रूप से। उसने दौलत के विचारों पर ध्यान केंद्रित किया और ब्रह्मांड ने लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को प्रेरित करके उस तक दौलत पहुँचा दी।

जो दौलत उसके पास है, वह आपके पास भी है। उसमें और आपमें फ़र्क़ सिर्फ़ इतना है कि उसने दौलत लाने वाले विचार सोचे। आपकी दौलत अदृश्य में आपका इंतज़ार कर रही है और इसे प्रकट करने के लिए दौलत के बारे में सोचें!

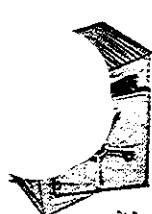
डेविड स्कर्मर

__रहस्य__ समझने से पहले हर दिन मुझे डाक में बिलों का ढेर मिलता था। __रहस्य__ समझने के बाद मैंने सोचा, "मैं इसे कैसे बदल सकता हूँ?" आकर्षण का नियम बताता है कि आप जिस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वही आपको मिलेगी, इसलिए मैंने एक बैंक स्टेटमेंट लिया और इसके टोटल पर व्हाइटनर लगाकर वहाँ एक नया टोटल लिख दिया। मैंने वह रक़म लिख दी, जो मैं अपने बैंक अकाउंट में देखना चाहता था। फिर मैंने सोचा, "अगर मैं डाक में चेक मिलने की मानसिक तस्वीर देखूँ, तो क्या होगा?" यह विचार आने के बाद मैंने ढेर सारे चेक मिलने की मानसिक तस्वीर देखी। एक महीने के भीतर ही स्थितियाँ बदलने लगीं। यह अद्‌भुत है। आजकल मुझे डाक में बस चेक ही मिलते हैं। ज़ाहिर है, कुछ बिल भी मिलते हैं, लेकिन बिल कम आते हैं, चेक ज़्यादा मिलते हैं।

द सीक्रेट फ़िल्म रिलीज़ होने के बाद हमें सैकड़ों लोगों की चिट्ठियाँ मिली हैं, जिन्होंने बताया है कि फ़िल्म देखने के बाद उन्हें डाक में अप्रत्याशित चेक मिले हैं। और ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि जब उन्होंने डेविड की कहानी से प्रेरणा लेकर अपना ध्यान चेक पर केंद्रित किया, तो उन्होंने चेकों को अपनी ओर आकर्षित कर लिया।

बिलों के ढेर के बारे में अपनी भावनाओं को बदलने के लिए मैं एक खेल खेलती थी। मैं यह नाटक करती थी कि बिल दरअसल चेक हैं। मैं ख़ुशी से उछलकर उन्हें खोलती थी और कहती थी, "और पैसा आ गया! धन्यवाद। धन्यवाद।" मैं हर बिल उठाकर यह कल्पना करती थी कि वह चेक है और फिर मैं अपने मस्तिष्क में इसके आगे एक और शून्य जोड़ देती थी, ताकि राशि और ज़्यादा बढ़ जाए। मैं एक नोटपैड उठाती थी और उसके पन्ने के सबसे ऊपर लिखती थी, "मुझे मिला" और फिर मैं उन सारे बिलों की राशि लिख लेती थी, जिनके आगे मैंने एक शून्य लगा दिया था। हर राशि के आगे मैं लिखती थी "धन्यवाद," और इसे पाने पर कृतज्ञता की भावनाएँ महसूस करती थी - जब तक कि मेरी आँखों में आँसू नहीं आ जाते थे। फिर मैं हर बिल को दोबारा उठाती थी, जो मिलने वाली राशि की तुलना में अब बहुत छोटा दिखता था और कृतज्ञता से उसका भुगतान कर देती थी।

मैं अपने बिल तब तक कभी नहीं खोलती थी, जब तक कि अपने भीतर यह भावना नहीं भर लेती थी कि वे चेक हैं। वे बिल नहीं चेक हैं, अगर मैं ख़ुद को यह यक़ीन दिलाए बिना उन्हें ग़लती से खोल लेती थी, तो मेरे पेट में खलबली मच जाती थी। मैं जानती थी कि मेरे पेट में खलबली की भावना के कारण बिल ज़्यादा प्रबलता से आने लगेंगे। मैं जानती थी कि मुझे इस भावना को हटाकर इसकी जगह ख़ुशी की भावनाएँ रखनी होंगी, ताकि मेरे पास ज़्यादा पैसे आ सकें। बिलों के ढेर का यह खेल मेरे लिए कारगर साबित हुआ और इसने मेरी ज़िंदगी बदल दी। आप भी इस तरह के खेल ईजाद कर सकते हैं। अंदर के एहसास से आप फ़ौरन जान

जाएँगे कि आपके लिए कौन सी चीज़ सबसे अच्छी तरह काम करती है। जब आप नाटक करेंगे, तो परिणाम तेज़ी से मिलेंगे!

लोरल लेंजमीर

वित्तीय रणनीतिकार, वक्ता और व्यक्तिगत तथा कॉरपोरेट कोच

मैं इस विश्वास के साथ बड़ी हुई थी कि "पैसे के लिए इंसान को कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।" बड़ी होने के बाद मैंने अपने दिमाग़ में इसकी जगह यह विचार रख लिया, "पैसा आसानी से और अक्सर मिलता है।" अब शुरुआत में तो यह झूठ जैसा लगता है, ठीक है? आपके मस्तिष्क का एक हिस्सा कहेगा, "तुम झूठे हो, यह मुश्किल है।" आपको पता होना चाहिए कि इस तरह का टेनिस मैच कुछ समय तक चलेगा।

अगर आपके मन में ऐसे विचार हों, "पैसे कमाने के लिए मुझे सचमुच कड़ी मेहनत और संघर्ष करना होगा," तो उन्हें फ़ौरन बाहर निकाल दें। उन विचारों को सोचकर आपने एक ख़ास फ़्रीक्वेन्सी भेजी थी और इसी कारण आपको ज़िंदगी में बुरे अनुभव मिले। लोरल लेंजमीर की सलाह मानें और उन विचारों की जगह ये विचार रख लें, "पैसा आसानी से और अक्सर मिलता है।"

डेविड स्कर्मर

पैसा बनाने के विषय में यह जान लें कि दौलत एक मानसिकता है। इसका संबंध इस बात से है कि आप कैसा सोचते हैं।

लोरल लेंजमीर

मैं लोगों को जो कोचिंग देती हूँ, उसका 80 प्रतिशत हिस्सा उनके मनोविज्ञान और सोचने के तरीक़े से संबंधित होता है। मैं जानती हूँ, लोग कहते हैं, "ओह, आप ऐसा कर सकती हैं, लेकिन मैं नहीं कर सकता।" बहरहाल, लोगों में धन के साथ अपने अंदरूनी संबंध और वार्तालाप को बदलने की क्षमता होती है।

"अच्छी ख़बर यह है कि जिस पल आप फ़ैसला करते हैं कि आपका ज्ञान आपके बचपन की झूठी धारणाओं से ज़्यादा महत्वपूर्ण है, उसी पल आप समृद्धि की राह में अपना गियर बदल लेंगे। सफलता बाहर से नहीं, भीतर से आती है।"

रैल्फ़ वाल्डो इमर्सन (1803-1882)

ज़्यादा पैसे को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए आपको उसके बारे में *अच्छा महसूस* करना होगा। ज़ाहिर है, जब लोगों के पास पर्याप्त पैसा नहीं होता है, तो वे पैसे के बारे में अच्छा महसूस नहीं करते हैं। लेकिन ये नकारात्मक भावनाएँ ज़्यादा पैसे को आपके पास आने से रोक रही हैं! आपको इस चक्र को रोकना होगा। पैसे के बारे में अच्छा महसूस करके और अपने पास मौजूद चीज़ों के बारे में कृतज्ञ होकर आप इस चक्र को रोक सकते हैं। यह कहना और *महसूस* करना शुरू करें, "मेरे पास पर्याप्त से ज़्यादा पैसा है।" "धन की प्रचुरता है और यह मेरे पास आ रहा है।" मैं दौलत का चुंबक हूँ।" "मैं पैसे से प्यार करता हूँ और पैसा मुझसे प्यार करता है।" "मुझे हर दिन पैसा मिल रहा है।" "धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद।"

पैसा पाने के लिए पैसा दें

पैसा देना अपने जीवन में ज़्यादा पैसा लाने की ज़बर्दस्त तकनीक है, क्योंकि यह करते समय दरअसल आप कह रहे हैं, "मेरे पास बहुत पैसा है।" हैरानी की कोई बात नहीं है कि दुनिया के सबसे दौलतमंद लोग सबसे बड़े दानवीर

होते हैं। वे बहुत बड़ी रक़म दान देते हैं और इसके बाद आकर्षण के नियम के माध्यम से ब्रह्मांड बदले में उन्हें ढेर सारी दौलत का ख़ज़ाना प्रदान करता है - कई गुना!

अगर आप सोच रहे हैं, "मेरे पास देने के लिए पर्याप्त पैसे नहीं है," ओह! अब आप जान गए हैं कि आपके पास पर्याप्त पैसे क्यों नहीं है! अगर आप सोचते हैं कि आपके पास दान देने के लिए पर्या त पैसे नहीं हैं, तो देना शुरू कर दें। जब आप दान देने में आस्था दर्शाते हैं, तो आकर्षण का नियम आपको ज़्यादा पैसा देगा, ताकि आप और ज़्यादा दान दे सकें।

दान देने और त्याग करने में बड़ा फ़र्क़ होता है। दान सुखद भावनाओं से भरे दिल से दिया जाता है। त्याग करते समय अच्छा महसूस नहीं होता है। दोनों को समान न समझें - ये बिलकुल विपरीत हैं। एक कमी का संकेत भेजता है; दूसरा पर्याप्त-से-ज़्यादा का संकेत भेजता है। एक से अच्छा महसूस होता है; दूसरे से अच्छा महसूस नहीं होता है। त्याग अंततः द्वेष की ओर ले जाएगा। पूरे दिल से दान देना आपके द्वारा किए जाने वाले सबसे आनंददायक कामों में से एक है और आकर्षण का नियम उस संकेत को पकड़ लेगा तथा आपके जीवन में उसकी बाढ़ ले आएगा। आप फ़र्क़ ख़ुद *महसूस* कर सकते हैं।

जेम्स रे

मैं बहुत से लोगों को देखता हूँ, जो ढेर सारा पैसा तो कमाते हैं, लेकिन लोगों से उनके संबंध बहुत ख़राब होते हैं। यह असली दौलत नहीं है। आप पैसे के पीछे भागकर अमीर तो बन सकते हैं, लेकिन इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि आप दौलतमंद बन जाएँगे। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि पैसा दौलत का हिस्सा नहीं है। यह बेशक है। लेकिन यह सिर्फ़ हिस्सा है।

मैं बहुत से ऐसे लोगों को भी देखता हूँ, जो "आध्यात्मिक" हैं, लेकिन हर समय बीमार और कंगाल रहते हैं। यह भी दौलत नहीं है। जीवन का मतलब प्रचुरता है - सभी क्षेत्रों में।

अगर आपको यह यक़ीन करना सिखाया गया है कि दौलतमंद बनना आध्यात्मिक दृष्टि से अच्छा नहीं है, तो मैं आपको कैथरीन पॉन्डर की **द मिलियनेअर्स ऑफ़ द बाइबल** सीरीज़ पढ़ने की सलाह देना चाहूँगी। इन बेहतरीन पुस्तकों से आपको पता चलेगा कि अब्राहम, इसाक, जेकब, जोसेफ़, मोज़ेस और ईसा मसीह न सिर्फ़ समृद्धि के उपदेशक थे, बल्कि स्वयं मिलियनेअर थे और इतनी शाही जीवनशैली जीते थे, जिसकी कल्पना वर्तमान युग के कई मिलियनेअर्स भी नहीं कर सकते।

आप साम्राज्य के वारिस हैं। समृद्धि आपका जन्मसिद्ध अधिकार है और जीवन के हर क्षेत्र में आपके हाथ में इतनी प्रचुरता की कुंजी है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। आप हर मनचाही अच्छी चीज़ के हक़दार हैं और ब्रह्मांड आपको वह चीज़ देगा, लेकिन आपको अपने जीवन में इसका आह्वान करना होगा। अब आप **रहस्य** जान चुके हैं। अब आपके पास कुंजी है। कुंजी आपके विचार और भावनाएँ हैं। यह कुंजी ज़िंदगी भर आपके हाथ में रहती है।

मार्सी शिमॉफ़

पाश्चात्य संस्कृति में बहुत से लोग सफलता की खोज में जुटे रहते हैं। वे बड़ा मकान चाहते हैं, वे अपने व्यवसाय में सफलता चाहते हैं, वे तमाम बाहरी चीज़ें चाहते हैं। लेकिन हमने अपनी खोज में यह पाया है कि इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि इन बाहरी चीज़ों के मिलने के बाद वे सचमुच ख़ुश हो जाएँगे, जो उनका लक्ष्य है। हम इन बाहरी चीज़ों का पीछा यह सोचकर करते हैं कि उनके मिलने के बाद हमें ख़ुशी मिल जाएगी, लेकिन मामला उल्टा है। आपको पहले

अंदरूनी ख़ुशी, अंदरूनी शांति, अंदरूनी भविष्य-दृष्टि की ओर जाना होता है; इसके बाद ही तमाम बाहरी चीज़ें प्रकट होती हैं।

हर चीज़ जो आप चाहते हैं, अंदर का काम है! बाहरी जगत परिणामों का संसार है। यह आपके विचारों का परिणाम है। अपने विचारों की फ्रीक्वेन्सी को ख़ुशी पर सेट कर लें। अपने मन में ख़ुशी और आनंद की भावनाएँ भर लें और अपनी पूरी शक्ति से उन्हें ब्रह्मांड की ओर भेजें। ऐसा करने पर आपको यह धरती स्वर्ग जितनी सुंदर लगने लगेगी।

रहस्य संक्षेप

- *दौलत को आकर्षित करने के लिए दौलत पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप पैसे की कमी पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपके जीवन में ज़्यादा पैसा आना असंभव है।*
- *अपनी कल्पना का उपयोग करने से मदद मिलती है। यह कल्पना करें कि आपके पास वह सारा पैसा है, जो आप चाहते हैं। दौलतमंद होने का खेल खेलने से आप पैसे के बारे में बेहतर महसूस करेंगे। जब आप इसके बारे में बेहतर महसूस करेंगे, तो आपके जीवन में ज़्यादा पैसा प्रवाहित होगा।*
- *इसी वक़्त ख़ुशी महसूस करना आपके जीवन में पैसा लाने का सबसे तेज़ तरीक़ा है।*
- *यह इरादा बना लें कि आप अपनी पसंद की हर चीज़ की तरफ़ देखकर यह कहेंगे, "मैं इसका ख़र्च उठा सकता हूँ। मैं इसे ख़रीद सकता हूँ।" इस तरह आप अपनी सोच को बदल लेंगे और पैसे के बारे में बेहतर महसूस करने लगेंगे।*
- *अपने जीवन में ज़्यादा पैसा लाने के लिए पैसा दान करें। जब आप पैसे के साथ उदार होते हैं और दूसरों को दान देते समय अच्छा महसूस करते हैं, तो आप ब्रह्मांड को यह संकेत भेजते हैं, "मेरे पास बहुत पैसा है।"*
- *डाक में चेक मिलने की मानसिक तस्वीर देखें।*
- *अपने विचारों के तराज़ू के दौलत वाले पलड़े को भारी रखें। दौलत के बारे में सोचें।*

संबंधों का रहस्य

मैरी डायमंड

फ़ेंग शुई परामर्शदाता, शिक्षक एवं वक्ता

रहस्य का मतलब यह है कि हम अपने ब्रह्मांड के निर्माता हैं और हम जो भी इच्छा साकार करना चाहते हैं, वह हर चीज़ हमारे जीवन में प्रकट होगी। इसलिए हमारी इच्छाएँ, विचार और भावनाएँ बहुत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वही हमारे जीवन में साकार होती हैं।

एक दिन मैं एक आर्ट डायरेक्टर के घर गई, जो बहुत मशहूर फ़िल्म निर्माता थे। उन्होंने अपने लिविंग रूम के हर कोने में एक नग्न औरत की सुंदर तस्वीर लगा रखी थी, जिसने एक कपड़ा लपेट रखा था और वह अपना सिर घुमा रही थी, जैसे कह रही हो, "मैं आपको नहीं देखना चाहती।" मैंने उनसे कहा, "मुझे लगता है कि आपको रोमांस में दिक़्क़त आ रही होगी।" उन्होंने कहा, "क्या आप अंतर्यामी हैं?" मैंने कहा, "नहीं, लेकिन देखें। सात जगहों पर आपने उसी औरत की तस्वीर लगा रखी है।" उन्होंने कहा, "लेकिन मुझे यह पेंटिंग बहुत पसंद है। मैंने इसे ख़ुद पेंट किया है।" मैंने कहा, "यह तो और भी बुरी बात है, क्योंकि आपने इसमें अपनी सारी

रचनात्मकता और सृजन शक्ति लगा दी है।"

वे बहुत आकर्षक व्यक्ति हैं, जो हीरोइनों से घिरे रहते हैं, क्योंकि उनका काम ही ऐसा है, लेकिन उनके जीवन में कोई रोमांस नहीं है। मैंने उनसे पूछा, "आप क्या चाहते हैं?" "मैं एक सप्ताह में तीन औरतों के साथ डेटिंग करना चाहता हूँ।" मैंने कहा, "ठीक है, इस दृश्य की पेंटिंग बनाएँ। तीन औरतों के साथ अपनी पेंटिंग बनाएँ और उसे अपने लिविंग रूम के हर कोने में टाँग लें।"

छह महीने बाद जब उनसे मेरी दोबारा मुलाक़ात हुई, तो मैंने पूछा, "आपका प्रेम जीवन कैसा है?" "बहुत बढ़िया! अब औरतें मुझे फ़ोन करती हैं। वे मेरे साथ डेटिंग पर जाना चाहती हैं।" मैंने कहा, "ऐसा इसलिए है, क्योंकि यह आपकी इच्छा थी।" वे बोले, "मैं बहुत बढ़िया महसूस कर रहा हूँ। मेरा मतलब है, सालों से एक भी औरत मेरे साथ डेटिंग पर नहीं जा रही थी और अब मुझे एक हफ़्ते में तीन डेटिंग मिल रही हैं। मेरे कारण वे लड़ रही हैं।" मैंने कहा, "यह तो आपके लिए अच्छी बात है।" फिर उन्होंने मुझे अपनी नई इच्छा बताई, "मैं सचमुच स्थायी रोमांस चाहता हूँ। अब मैं शादी चाहता हूँ, रोमांस चाहता हूँ।" मैंने कहा, "अच्छा, तो फिर उसकी पेंटिंग बना लें।" उन्होंने एक सुंदर रोमांटिक रिश्ते की तस्वीर बनाई। इसके एक साल बाद उनकी शादी हो गई और अब वे बहुत ख़ुश हैं।

ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि उन्होंने अपनी इच्छा को बाहर भेजा। उन्होंने बरसों तक डेटिंग की इच्छा की थी, लेकिन कुछ नहीं हुआ था, क्योंकि उनकी इच्छा प्रकट नहीं हो पाई थी। उनका बाहरी स्तर – उनका लिविंग रूम – हर समय उनकी इच्छा का विरोध कर रहा था। अगर आप इस ज्ञान को समझ लें, तो आप इसके साथ खेलना शुरू कर सकते हैं।

मैरी डायमंड के ग्राहक की कहानी इस बात का आदर्श उदाहरण है कि फ़ेंग शुई **रहस्य** के संदेश को किस तरह प्रतिबिंबित करता है। इससे पता चलता है कि जब हम अपने विचारों पर अमल करते हैं, तो वे सशक्त तरीक़े से हमारे जीवन की रचना कर देते हैं। हम चाहे कोई भी काम करें,

उससे पहले उसका विचार होता है। विचारों से ही वे शब्द बनते हैं, जो हम बोलते हैं, वे भावनाएँ जिन्हें हम महसूस करते हैं और वे कार्य, जिन्हें हम करते हैं। कार्य संबंधी विचार ख़ास तौर पर शक्तिशाली हैं, क्योंकि वे ऐसे विचार हैं, जिनके *कारण* हम काम कर रहे हैं।

हो सकता है हमें यह एहसास भी न हो कि हमारे सबसे अंदरूनी विचार क्या हैं, लेकिन हम अपने कामों को देखकर यह पता लगा सकते हैं कि हम क्या सोच रहे हैं। फ़िल्म निर्माता की कहानी में उसके सबसे अंदरूनी विचार उसके कामों और माहौल में दिख रहे थे। उसने महिलाओं की तस्वीरें बनाई थीं, जो सभी उससे दूर जा रही थीं। क्या आप देख सकते हैं कि उसके सबसे अंदरूनी विचार क्या थे? हालाँकि उसके शब्द कह रहे थे कि वह कई महिलाओं के साथ डेटिंग करना चाहता है, लेकिन उसके सबसे अंदरूनी विचार उसकी पेंटिंगों में यह प्रतिबिंबित नहीं कर रहे थे। अपने कामों को बदलने का विकल्प चुनने के कारण वह अपने समूचे विचार को अपनी मनचाही चीज़ पर केंद्रित कर पाया। एक आसान बदलाव के बाद उसने नई तस्वीर बना ली और आकर्षण के नियम द्वारा उसे साकार करने में समर्थ हुआ।

अगर आप किसी चीज़ को अपने जीवन में आकर्षित करना चाहते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आपके काम आपकी इच्छाओं का विरोध न करें। इसका एक अद्भुत उदाहरण *द सीक्रेट* में फ़ीचर किए गए टीचर माइक डूली ने अपने ऑडियो कोर्स *लीवरेजिंग द यूनिवर्स एंड ऐंगेजिंग द मैजिक* में दिया है। इसमें एक ऐसी महिला की कहानी है, जो आदर्श जीवनसाथी को आकर्षित करना चाहती थी। उसने सभी सही काम किए थे : उसके मन में स्पष्ट था कि उसका जीवनसाथी कैसा होना चाहिए, उसने उसके सभी गुणों की विस्तृत सूची बना ली थी और वह अपने जीवन में उसकी मानसिक तस्वीर देखने की कल्पना कर रही थी। ये सभी काम करने के बावजूद आदर्श जीवनसाथी का नामोनिशान नहीं दिख रहा था।

फिर एक दिन जब वह घर आकर अपने गैरेज के बीच में अपनी कार खड़ी कर रही थी, तो उसके मुँह से आह निकल गई। उसे एहसास हो

गया कि उसके काम उसकी मनचाही चीज़ का विरोध कर रहे थे। अगर उसकी कार गैरेज के बीच में खड़ी है, तो उसके आदर्श जीवनसाथी की कार के लिए तो जगह ही नहीं बची है! उसके काम ब्रह्मांड से प्रबलता से कह रहे थे कि उसे यक़ीन नहीं है कि उसे अपनी माँगी हुई चीज़ मिलेगी। तो उसने तत्काल अपने गैरेज की सफ़ाई की और अपनी कार एक तरफ़ खड़ी करके दूसरी तरफ़ अपने आदर्श जीवनसाथी की कार के लिए जगह छोड़ दी। फिर उसने अपने बेडरूम में जाकर कपड़ों की अलमारी खोली, जिसमें कपड़े ठसाठस भरे थे। उसके आदर्श जीवनसाथी के कपड़ों के लिए ज़रा सी भी जगह नहीं थी। जगह बनाने के लिए उसने अपने कुछ कपड़े हटा दिए। इसके अलावा, वह अपने बिस्तर के बीच में सो रही थी, इसलिए उसने "अपनी" तरफ़ सोना शुरू कर दिया और अपने जीवनसाथी के लिए जगह ख़ाली छोड़ दी।

इस महिला ने डिनर पर जब यह कहानी माइक डूली को सुनाई, तो टेबल पर उसके ठीक पास उसका आदर्श जीवनसाथी बैठा था। जब उस महिला ने ये सभी सशक्त काम किए और इस तरह अभिनय किया, जैसे उसे पहले से ही अपना आदर्श जीवनसाथी मिल गया हो, तो वह उसकी ज़िंदगी में आ गया। अब उनका विवाह हो चुका है और वे सुखी जीवन बिता रहे हैं।

"कल्पना को वास्तविक मानकर अभिनय करने" का एक और उदाहरण मेरी बहन ग्लेंडा का है, जो *द सीक्रेट* फ़िल्म की प्रॉडक्शन मैनेजर है। वह ऑस्ट्रेलिया में रहकर काम कर रही थी। वह अमेरिका आना चाहती थी और हमारे अमेरिकी ऑफ़िस में मेरे साथ काम करना चाहती थी। ग्लेंडा **रहस्य** को बहुत अच्छी तरह जानती थी, इसलिए वह अपने मनचाहे परिणाम को प्रकट करने के लिए सभी सही काम कर रही थी, लेकिन महीनों बाद भी वह ऑस्ट्रेलिया में ही रह रही थी।

फिर ग्लेंडा ने अपने कामों की तरफ़ देखा। तब जाकर उसे एहसास हुआ कि वह "कल्पना को वास्तविक मानकर अभिनय करने" का नाटक नहीं कर रही थी, जैसे उसे अपनी माँगी हुई चीज़ मिल गई हो। तो उसने इस दिशा में सशक्त काम किए। उसने अपने जीवन की हर चीज़ को अपनी

विदाई से जोड़ दिया। उसने सदस्यताएँ रद्द कर दीं, वे सामान बाँट दिए जिनकी उसे ज़रूरत नहीं थी और अपने सूटकेस बाहर निकालकर उन्हें पैक कर लिया। चार हफ़्तों के भीतर ग्लेंडा अमेरिका में थी और हमारे अमेरिकी ऑफ़िस में काम कर रही थी।

इस बारे में सोचें कि आपने क्या माँगा है। फिर यह सुनिश्चित करें कि आपके काम आपकी माँगी हुई चीज़ के विरोध में न हों, बल्कि उसके अनुरूप हों। इस तरह अभिनय करें, जैसे आप मनचाही चीज़ को पा रहे हैं। वही करें, जो आप उस चीज़ के आज मिल जाने पर करते। अपने जीवन में उस सशक्त उम्मीद को प्रतिबिंबित करने के लिए क़दम उठाएँ। अपनी इच्छाओं के लिए जगह बनाएँ। ऐसा करने पर आप उम्मीद का शक्तिशाली संकेत भेजते हैं।

ख़ुद पर काम करें

लीसा निकोल्स

संबंधों के बारे में सबसे पहले तो यह समझना महत्वपूर्ण होता है कि संबंध किनके बीच बन रहा है और इसमें सिर्फ़ आपका पार्टनर ही शामिल नहीं है। आपको सबसे पहले ख़ुद को समझने की ज़रूरत है।

जेम्स रे

आप यह उम्मीद कैसे कर सकते हैं कि कोई दूसरा आपके साथ रहना पसंद करेगा, अगर आप ख़ुद ही अपने साथ रहना पसंद नहीं करते हों? एक बार फिर, आकर्षण का नियम या **रहस्य** *इसे आपके जीवन में ले आएगा। आपको सचमुच, सचमुच स्पष्ट होना होगा। मैं आपसे इस सवाल पर विचार करने को कहता हूँ : क्या आप ख़ुद के साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं, जैसा आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें?*

जब आप खुद के साथ वैसा व्यवहार नहीं करते हैं, जैसा आप दूसरों से अपने प्रति करवाना चाहते हैं, तो आप परिस्थितियों को कभी नहीं बदल सकते। आपके काम आपके सशक्त विचारों का दर्पण हैं, इसलिए अगर आप खुद के साथ प्रेम और सम्मान का व्यवहार नहीं करते हैं, तो आप एक संकेत प्रसारित कर रहे हैं, जो कह रहा है कि आप पर्याप्त महत्वपूर्ण, पर्याप्त मूल्यवान या पर्याप्त हक़दार नहीं हैं। अगर यह संकेत प्रसारित होता रहेगा, तो आपको और ज़्यादा अनुभव होंगे, जिनमें लोग आपके साथ अच्छा व्यवहार नहीं करेंगे। लोग तो सिर्फ़ परिणाम हैं। कारण आपके विचार हैं। आपको खुद के साथ प्रेम और सम्मान से पेश आना होगा। आपको यह नया संकेत प्रसारित करना होगा और नई मनचाही फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचना होगा। फिर आकर्षण का नियम पूरे ब्रह्मांड को हिला देगा और आपके जीवन में ऐसे लोगों को ले आएगा, जो आपसे प्रेम करते हों, आपका सम्मान करते हों।

कई लोगों ने दूसरों की ख़ातिर अपना बलिदान दिया है और वे सोचते हैं कि त्याग करने के कारण वे अच्छे व्यक्ति बन जाते हैं। ग़लत! त्याग कमी के विचारों से उत्पन्न होता है, क्योंकि इसमें व्यक्ति कहता है, "सबके लिए पर्याप्त नहीं है, इसलिए मैं इसके बिना रह लूँगा।" ऐसी भावनाओं से अच्छा महसूस नहीं होता है और ये अंततः द्वेष की ओर ले जाएँगी। दुनिया में हर एक के लिए प्रचुर संसाधन हैं और यह हर व्यक्ति की ज़िम्मेदारी है कि वह अपनी खुद की इच्छाओं का आह्वान करे। आप किसी दूसरे व्यक्ति की इच्छाओं का आह्वान नहीं कर सकते, क्योंकि आप किसी दूसरे की तरह सोच और महसूस नहीं कर सकते। आपका काम खुद को बनाना है। जब आप अच्छा महसूस करने को प्राथमिकता देते हैं, तो एक शानदार फ़्रीक्वेन्सी प्रसारित होगी और आपके हर क़रीबी व्यक्ति को स्पर्श करेगी।

डॉ. जॉन ग्रे

आप खुद के लिए समाधान बनते हैं। किसी दूसरे की तरफ़ उँगली उठाकर यह न कहें, "अब आप पर मेरा कर्ज़ है और आपको मुझे ज़्यादा देना चाहिए।" इसके बजाय, खुद को ज़्यादा दें। खुद को देने की फ़ुरसत निकालें और एक तरह से खुद को पूर्णता तक भर लें, जब तक कि छलकने न लगे और आप दूसरों को देने की स्थिति में न आ जाएँ।

"प्रेम हासिल करने के लिए... इसे अपने भीतर तब तक भरें, जब तक कि आप चुंबक न बन जाएँ।"

चार्ल्स हानेल

हममें से कई लोगों को यह सिखाया गया है कि हम खुद को सबसे आख़िर में रखें। इसके परिणामस्वरूप हमने अयोग्य और अपात्र होने की भावनाएँ आकर्षित की हैं। जब ये भावनाएँ हमारे भीतर बस गईं, तो हम जीवन में ऐसी स्थितियों को आकर्षित करने लगे, जो हमें अयोग्यता और अपात्रता का एहसास दिलाने लगीं। आपको इस सोच को बदलना होगा।

"बेशक कुछ लोगों को खुद से इतना ज़्यादा प्रेम करने का विचार बहुत ठंडा, मुश्किल और बेरहम लगेगा। बहरहाल, इस मसले को अलग रोशनी में देखा जा सकता है, जब हम पाते हैं कि 'नंबर वन की तलाश', जैसा असीमित शक्ति द्वारा निर्देशित है, दरअसल 'नंबर टू की तलाश' है और यही दरअसल नंबर टू को स्थायी लाभ पहुँचाने का तरीक़ा है।"

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड

जब तक आप लबालब नहीं भरे होंगे, तब तक आपके पास किसी दूसरे को देने के लिए कुछ नहीं होगा। इसलिए यह अनिवार्य है कि आप सबसे पहले खुद पर ध्यान दें। अपनी खुशी पर पहले ध्यान दें। लोग अपनी खुशी के लिए खुद ज़िम्मेदार हैं। जब आप अपनी खुशी का ध्यान रखते हैं और ऐसे काम करते हैं, जिनसे आपको अच्छा महसूस होता है, तब आप अपने

आस-पास ख़ुशी फैलाते हैं। तब आप अपने आस-पास के हर व्यक्ति और बच्चे के लिए जगमगाती मिसाल बन जाते हैं। जब आप ख़ुशी महसूस करते हैं, तो आप देने के बारे में सोचते भी नहीं हैं। यह तो स्वाभाविक बहाव होता है।

लीसा निकोल्स

मैंने इस उम्मीद से कई संबंध बनाए कि मेरा पार्टनर मुझे मेरी सुंदरता दिखाएगा, क्योंकि मैं ख़ुद अपनी सुंदरता नहीं देख पाती थी। जब मैं बड़ी हो रही थी, तो मेरे हीरोज़ या मेरे "आदर्श नारी-पात्र" (she-roes) बायोनिक वुमैन, वंडर वुमैन और चार्लीज़ एंजेल्स थीं। हालाँकि वे अद्भुत थीं, लेकिन वे मुझ जैसी नहीं दिखती थीं। जब तक मैं लीसा – अपनी साँवली त्वचा, अपने भरे होंठों, अपने गोल नितंबों, अपने घुँघराले काले बालों – से प्रेम नहीं करने लगी, तब तक बाक़ी दुनिया ने भी मुझसे प्रेम नहीं किया।

आपको ख़ुद से प्रेम इसलिए करना है, क्योंकि अगर आप ख़ुद से प्रेम नहीं करेंगे, तो अच्छा महसूस करना असंभव है। जब आप अपने बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो आप उस सारे प्रेम और भलाई को रोक देते हैं, जो ब्रह्मांड में आपके लिए मौजूद है।

जब आप अपने बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो ऐसा लगता है जैसे भीतर से आपकी जान निकल रही है, क्योंकि हर क्षेत्र में आपकी सारी भलाई – जिसमें सेहत, दौलत और प्रेम शामिल है – ख़ुशी और अच्छा महसूस करने की फ़्रीक्वेन्सी पर है। असीमित ऊर्जा और सेहत की अद्भुत भावनाएँ अच्छा महसूस करने की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। जब आप अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं करते हैं, तब आप ग़लत फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं। यह फ़्रीक्वेन्सी आपकी ओर ऐसे लोगों, स्थितियों और परिस्थितियों को आकर्षित कर रही है, जो आपको बुरा महसूस कराते रहेंगे।

आपको अपना फ़ोकस बदलना होगा और अपने भीतर की सभी अद्भुत

चीज़ों के बारे में सोचना होगा। अपने भीतर सकारात्मक चीज़ों की तलाश करें। जब आप इन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो आकर्षण का नियम आपको आपके बारे में और महान चीज़ें दिखाएगा। आप जिसके बारे में सोचते हैं, उसे आकर्षित करते हैं। शुरुआत में अपने किसी अच्छे गुण के बारे में लगातार सोचें। आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया करके आपको इसी जैसे ज़्यादा विचार देगा। अपने अच्छे गुणों की तलाश करें। अगर आप खोजेंगे, तो आपको मिल जाएँगे!

बॉब प्रॉक्टर

आपके बारे में कोई बहुत शानदार बात है। मैं चवालीस साल से अपना अध्ययन कर रहा हूँ। कई बार तो मेरा मन ख़ुद को चूमने का होता है! आपको ख़ुद से प्रेम करना चाहिए। मैं घमंड की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं तो स्वस्थ आत्म-सम्मान की बात कर रहा हूँ। और जब आप ख़ुद से प्रेम करेंगे, तो अपने आप दूसरों से भी प्रेम करने लगेंगे।

मार्सी शिमॉफ़

संबंधों में हम दूसरों के बारे में शिकायत करने के आदी होते हैं। उदाहरण के लिए, "मेरे साथी कर्मचारी बड़े आलसी हैं, मेरा पति मुझे बहुत ग़ुस्सा दिलाता है, मेरे बच्चे बहुत शरारती हैं।" यानी कि हमारा ध्यान हमेशा दूसरे व्यक्ति पर केंद्रित रहता है। लेकिन सचमुच सफल संबंध बनाने के लिए हमें सामने वाले की शिकायतों के नहीं, सराहना के बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करना होगा। जब तक हम उन चीज़ों के बारे में शिकायत करते रहेंगे, तब तक हमें वे चीज़ें और ज़्यादा मिलती रहेंगी।

भले ही कोई संबंध बुरी हालत में हो – सब कुछ गड़गड़ हो, आपकी पटरी नहीं बैठ रही हो, कोई आपकी आँख की किरकिरी बन गया हो – फिर भी आप उस संबंध को सुधार सकते हैं। अगले तीस दिनों तक एक काग़ज़ पर उन सभी चीज़ों को लिखें, जिनकी आप

उस व्यक्ति में सराहना करते हों। उन सभी कारणों के बारे में सोचें, जिनकी वजह से आप उसे प्रेम करते हैं। आप उसके हास्यबोध की सराहना करते हैं, आप इस बात की सराहना करते हैं कि वह कितनी सहयोगी प्रवृत्ति का है। आप यह पाएँगे कि जब आप उसकी शक्तियों की प्रशंसा करने और उन्हें स्वीकार करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपको ये चीज़ें ज़्यादा मिलेंगी और समस्याएँ हवा में उड़ जाएँगी।

लीसा निकोल्स

अक्सर आप दूसरों को अपनी ख़ुशी का निर्माण करने का अवसर देते हैं और कई बार वे आपकी इच्छाओं के अनुरूप उसका निर्माण नहीं कर पाते हैं। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि सिर्फ़ एक ही व्यक्ति आपकी ख़ुशी, आपके आनंद का प्रभारी है। और वह व्यक्ति है - आप ख़ुद! आपके माता-पिता, आपके बच्चों, आपके जीवनसाथी का आपकी ख़ुशी के निर्माण पर कोई नियंत्रण नहीं है। वे तो बस आपकी ख़ुशी में शामिल हो सकते हैं। आपकी ख़ुशी तो आपके भीतर निहित है।

आपकी सारी ख़ुशी प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी पर है - जो सर्वोच्च और सबसे शक्तिशाली फ़्रीक्वेन्सी है। आप प्रेम को अपने हाथ में थामे नहीं रख सकते। आप तो इसे सिर्फ़ अपने दिल में *महसूस* कर सकते हैं। यह अस्तित्व की अवस्था है। आप लोगों द्वारा प्रेम की अभिव्यक्ति के प्रमाण देख सकते हैं, लेकिन प्रेम एक भावना है और सिर्फ़ आप ही प्रेम की उस भावना को संचारित और प्रेषित कर सकते हैं। प्रेम की भावनाएँ उत्पन्न करने की आपकी योग्यता असीम है और प्रेम करते समय आप ब्रह्मांड के पूरे सामंजस्य में होते हैं। जिस भी चीज़ से प्रेम कर सकते हों, करें। जिस भी व्यक्ति से प्रेम कर सकते हों, करें। सिर्फ़ उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें, जिनसे आप प्रेम करते हों। प्रेम ही प्रेम महसूस करें। आप पाएँगे कि प्रेम और ख़ुशी आपकी ओर लौट रही है - कई गुना होकर! आकर्षण का नियम आपकी ओर ऐसी ज़्यादा चीज़ें भेजेगा, जिनसे आप प्रेम कर सकें। जब आप प्रेम प्रेषित करेंगे, तो ऐसा लगेगा जैसे पूरा ब्रह्मांड आपके लिए हर अच्छी चीज़ कर रहा है, आपकी ओर हर ख़ुशनुमा चीज़ भेज रहा है और हर अच्छे व्यक्ति को आपके जीवन में ला रहा है। ऐसा सचमुच होता है।

रहस्य संक्षेप

- *जब आप किसी अच्छे व्यक्ति से संबंध बनाना चाहते हों, तो यह सुनिश्चित करें कि आपके विचार, शब्द, कर्म और परिवेश आपकी इच्छाओं का विरोध नहीं कर रहे हों।*
- *आपको ख़ुद पर काम करने की ज़रूरत है। जब तक आप ख़ुद को नहीं भर लेते, तब तक आपके पास किसी दूसरे को देने के लिए कुछ नहीं होता है।*
- *ख़ुद से प्रेम और सम्मान का व्यवहार करें। इससे ऐसे लोग आकर्षित होंगे, जो आपसे प्रेम और सम्मान का व्यवहार करेंगे।*
- *जब आप ख़ुद के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो आप प्रेम के रास्ते में बाधा खड़ी कर लेते हैं और ऐसी स्थितियों तथा लोगों को आकर्षित करते हैं, जो आपको बुरा महसूस कराएँगे।*
- *उन गुणों पर ध्यान केंद्रित करें, जिन्हें आप ख़ुद में पसंद करते हों। आकर्षण का नियम आपको अपने ऐसे और ज़्यादा गुण दिखा देगा, जो आपको पसंद होंगे।*
- *किसी संबंध को सफल बनाने के लिए सामने वाले के अवगुणों पर नहीं, गुणों पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपको वे ज़्यादा मिलेंगी।*

सेहत का रहस्य

डॉ. जॉन हेजलिन

क्वांटम फ़िज़िसिस्ट और सार्वजनिक नीति विशेषज्ञ

हमारा शरीर दरअसल हमारे विचारों का परिणाम है। हम चिकित्सा विज्ञान में यह समझना शुरू कर रहे हैं कि विचारों और भावनाओं की प्रकृति हमारी शारीरिक स्थिति, तंत्र व क्रियाओं को निर्धारित करती है।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

उपचार के क्षेत्र में हम प्लासीबो इफ़ेक्ट के बारे में जानते हैं। प्लासीबो एक ऐसी नक़ली दवा है, जिसका शरीर पर कोई प्रभाव नहीं होता है। यह दवा नहीं, शकर की गोली होती है।

आप मरीज़ को प्लासीबो देते समय कहते हैं कि यह प्रभावी दवा है। और प्लासीबो का प्रभाव असली उपचारक दवा जैसा ही होता है। शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि इंसान का मस्तिष्क उपचार में सबसे बड़ा तत्व है। कई बार तो यह दवा से भी ज़्यादा महत्वपूर्ण होता है।

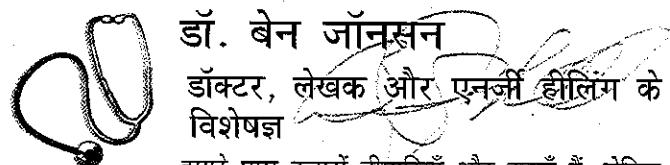
रहस्य के प्रभाव के बारे में जागरूक होने के बाद आप ज़्यादा स्पष्टता से इंसानों के जीवन में निहित सच्चाई को देख पाएँगे, जिसमें सेहत का क्षेत्र शामिल है। प्लासीबो इफ़ेक्ट काफ़ी शक्तिशाली होता है। जब रोगी सचमुच *सोचते* और *यक़ीन* करते हैं कि यह नक़ली गोली असली दवा है, तो उन्हें वही *मिलेगा* जिसमें वे *यक़ीन* करते हैं और उनका इलाज हो जाएगा।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

अगर कोई छुटपुट बीमार है, तो वह असली दवा ले सकता है या फिर वैकल्पिक रूप से यह पता लगा सकता है कि उसके मस्तिष्क की कौन सी चीज़ उस छुटपुट बीमारी को उत्पन्न कर रही है। अगर बीमारी गंभीर है और जानलेवा साबित हो सकती है, तो ज़ाहिर है सही दवा लेने में ज़्यादा समझदारी है। बहरहाल, दवाओं को लेने के बाद भी यह पता लगाना उचित होगा कि मस्तिष्क क्या कर रहा है। स्पष्ट रूप से दवाओं को नकारा नहीं जाना चाहिए। चिकित्सा के हर साधन की अपनी जगह होती है।

मानसिक चिकित्सा दवाओं के साथ मिलकर काम कर सकती है। अगर दर्द है, तो दवाओं से उस दर्द को मिटाने के बाद व्यक्ति अपनी सेहत पर ज़्यादा अच्छी तरह ध्यान केंद्रित कर सकता है। "संपूर्ण स्वास्थ्य" एक ऐसी चीज़ है, जिसके बारे में कोई भी व्यक्ति गोपनीय रूप से सोच सकता है, भले ही उसके चारों तरफ़ कुछ भी हो रहा हो।

लीसा निकोल्स

ब्रह्मांड प्रचुरता का ख़ज़ाना है। जब आप ब्रह्मांड की प्रचुरता महसूस करने के लिए अपने दिमाग़ के दरवाज़े खोल लेते हैं, तो आप रोमांच, ख़ुशी, आनंद और वे तमाम अच्छी चीज़ें महसूस करेंगे, जो ब्रह्मांड आपको दे सकता है - अच्छी सेहत, अच्छी दौलत, अच्छा स्वभाव। लेकिन जब आप नकारात्मक विचारों से अपने दिमाग़ के दरवाज़े बंद कर लेते हैं, तो आपको परेशानी महसूस होगी, दर्द महसूस होगा, पीड़ा महसूस होगी और हर दिन दर्द भरा महसूस होगा।

डॉ. बेन जॉनसन

डॉक्टर, लेखक और एनर्जी हीलिंग के अग्रणी विशेषज्ञ

हमारे पास हज़ारों बीमारियाँ और दवाएँ हैं, लेकिन वे सिर्फ़ कमज़ोर कड़ी हैं। सभी बीमारियाँ सिर्फ़ एक चीज़ के कारण होती हैं : तनाव। अगर आप किसी कड़ी या सिस्टम पर ज़्यादा दबाव या तनाव डालते हैं, तो वह कड़ी टूट जाती है।

सारा तनाव एक नकारात्मक विचार से शुरू होता है, जिस पर क़ाबू नहीं किया गया। इसके बाद वैसे ही दूसरे विचार आ धमकते हैं और अंततः तनाव प्रकट हो जाता है। तनाव परिणाम है, लेकिन कारण नकारात्मक चिंतन है और यह सब एक छोटे से नकारात्मक विचार से शुरू हुआ था। चाहे आपने जो भी उत्पन्न किया हो, आप उसे बदल सकते हैं... एक छोटे सकारात्मक विचार से और फिर उसके बाद एक और सकारात्मक विचार से।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

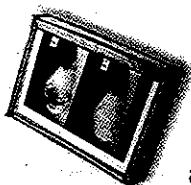
हमारा शारीरिक तंत्र हमें फ़ीडबैक देने के लिए बीमारी उत्पन्न करता है। इसके माध्यम से यह हमें बताता है कि हमारा दृष्टिकोण संतुलित नहीं है या हम प्रेमपूर्ण और कृतज्ञ नहीं हैं। शरीर के संकेत और लक्षण कोई भयंकर चीज़ नहीं हैं।

डॉ. डेमार्टिनी हमें बता रहे हैं कि प्रेम और कृतज्ञता हमारे जीवन से सारी नकारात्मकता को बाहर कर देंगे, चाहे नकारात्मकता कितनी ही बड़ी हो। प्रेम और कृतज्ञता समुद्र में रास्ता बना सकते हैं, पहाड़ हिला सकते हैं और चमत्कार कर सकते हैं। इसी तरह प्रेम और कृतज्ञता किसी भी बीमारी का इलाज कर सकते हैं।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

अक्सर लोग यह सवाल पूछते हैं, "जब कोई व्यक्ति अपने शरीर रूपी मंदिर में कोई बीमारी उत्पन्न कर लेता है या अपने जीवन में किसी तरह की परेशानी ले आता है, तो क्या 'सही' सोच की शक्ति से इसे सुधारा जा सकता है?" जवाब बिलकुल स्पष्ट है, हाँ!

हँसी सर्वश्रेष्ठ इलाज है

कैथी गुडमैन, एक व्यक्तिगत कहानी

मुझे ब्रेस्ट कैंसर हो गया था। मुझे अपने दिल में पूरी आस्था और सच्चा विश्वास था कि मैं ठीक हो चुकी हूँ। हर दिन मैं कहती थी, "मेरे उपचार के लिए धन्यवाद।" लगातार मैं कहती थी, "मेरे उपचार के लिए धन्यवाद।" मैंने अपने दिल में यक़ीन कर लिया कि मैं ठीक हो चुकी हूँ। मैंने ख़ुद को इस रूप में देखा, जैसे कैंसर मेरे शरीर में कभी था ही नहीं।

मैंने अपना इलाज करने के लिए एक और साधन का इस्तेमाल किया। मैं बहुत मज़ेदार फ़िल्में देखने लगी। मैं बस हँसती थी, हँसती थी और दिल खोलकर हँसती थी। तनाव लेने का तो सवाल ही नहीं था, क्योंकि हम जानते थे कि उपचार की कोशिश करते समय तनाव बहुत बुरी चीज़ हो सकती है।

बीमारी का पता चलने और इसके ठीक होने के बीच लगभग तीन महीने का फ़ासला रहा। और यह उपचार बिना किसी रेडिएशन या कीमोथेरेपी के हो गया।

कैथी गुडमैन की यह सुंदर और प्रेरक कहानी तीन ज़बर्दस्त शक्तियों के कार्यरत होने का उदाहरण है : उपचार के लिए कृतज्ञता की शक्ति, मनचाही

चीज़ पाने के लिए आस्था की शक्ति और हमारे शरीर की बीमारी बाहर निकालने के लिए हँसी व ख़ुशी की शक्ति।

कैथी अपने उपचार में हँसी शामिल करने के लिए इसलिए प्रेरित हुईं, क्योंकि उन्होंने नॉर्मन कज़िन्स की कहानी सुन ली थी।

नॉर्मन को एक "असाध्य" बीमारी थी। डॉक्टरों ने उसे बताया कि वह सिर्फ़ कुछ महीनों का मेहमान है। नॉर्मन ने अपना इलाज ख़ुद करने का फ़ैसला किया। तीन महीनों तक उसने सिर्फ़ मज़ेदार फ़िल्में देखीं और वह हँसता रहा, हँसता रहा, हँसता रहा। उन तीन महीनों के भीतर बीमारी उसके शरीर से चली गई। डॉक्टरों ने उसके उपचार को चमत्कार की संज्ञा दी।

जब नॉर्मन दिल खोलकर हँसा, तो उसकी सारी नकारात्मकता बाहर निकाल गई और साथ में उसकी बीमारी भी बाहर निकल गई। हँसी सचमुच सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा है।

डॉ. बेन जॉनसन

हम सभी में एक अंदरूनी मूलभूत प्रोग्राम होता है। इसे "आत्म-उपचार" कहा जाता है। जब आपको कोई घाव होता है, तो वह दोबारा ठीक हो जाता है। जब आपको बैक्टीरियल इंफ़ेक्शन होता है, तो प्रतिरोधक तंत्र उससे मुक़ाबला करके शरीर को ठीक कर देता है। प्रतिरोधक तंत्र अपना इलाज ख़ुद करने के लिए बनाया गया है।

बॉब प्रॉक्टर

बीमारी स्वस्थ भावनात्मक अवस्था वाले शरीर में नहीं रह सकती है। हमारा शरीर हर सेकंड लाखों कोशिकाओं को बाहर निकाल रहा है और साथ ही यह लाखों नई कोशिकाएँ बना भी रहा है।

डॉ. जॉन हेजलिन

सच तो यह है कि हमारे शरीर के कुछ हिस्से हर दिन बदलते हैं। कई हिस्से कुछ महीनों में बदलते हैं और बाक़ी कुछ सालों में। लेकिन कुछ सालों के भीतर हममें से हर एक के पास बिलकुल नया शरीर होता है।

विज्ञान यह साबित कर चुका है कि हमारा पूरा शरीर कुछ साल में बदल जाता है। फिर ऐसा क्यों है कि बीमारी हमारे शरीर में सालों तक रहती है? इसका मतलब यह है कि यह सिर्फ़ विचारों के कारण ही मौजूद है, क्योंकि रोगी का दिमाग़ बीमारी को लगातार देख रहा है, उस पर लगातार ध्यान केंद्रित कर रहा है।

पूर्णता के विचार सोचें

पूर्णता (perfection) के विचार सोचें। बीमारी उस शरीर में नहीं रह सकती, जिसमें सद्भावनापूर्ण विचार हों। जान लें कि सिर्फ़ पूर्णता ही सच है। जब आप पूर्णता पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप उसका आह्वान करके उसे अपनी ओर बुलाते हैं। अपूर्ण विचार पूरी मानव जाति के कष्टों के कारण हैं, जिनमें रोग, ग़रीबी और दुख शामिल हैं। नकारात्मक विचार सोचते समय हम खुद को अपनी सही विरासत से अलग कर लेते हैं। इसके बजाय यह घोषणा करें और विश्वास रखें, "मैं सिर्फ़ आदर्श विचार सोचता हूँ। मैं सिर्फ़ आदर्श चीज़ें देखता हूँ। मैं आदर्श हूँ।"

मैंने अपने शरीर से कठोरता और सुस्ती को बाहर निकाल दिया। मैंने अपने शरीर को किसी बच्चे के शरीर की तरह लचीला और आदर्श देखने पर ध्यान केंद्रित किया। कुछ समय में ही जोड़ों का दर्द और कठोरता ग़ायब हो गई। सच तो यह है कि मैंने यह काम रातोरात कर लिया।

इसी तरह बुढ़ापे की धारणाएँ भी हमारे मस्तिष्क में ही होती हैं। वैज्ञानिक दृष्टि से हमारा शरीर बहुत कम समय में ही बिलकुल नया हो जाता है। बुढ़ापा सीमाबद्ध चिंतन है, इसलिए इससे संबंधित विचारों को अपनी चेतना से बाहर निकाल दें और यह जान लें कि चाहे आपने अपने दिमाग़ में कितने ही जन्मदिन मना लिए हों, आपका शरीर सिर्फ़ चंद महीनों पुराना है। जब आपका अगला जन्मदिन आए, तो ख़ुद पर एक एहसान करें और इसे अपने पहले जन्मदिन की तरह मनाएँ! अपने केक पर साठ कैंडल न लगाएँ, जब तक कि आप बुढ़ापे का आह्वान करके उसे अपनी तरफ़ न बुलाना चाहें। दुर्भाग्य से, पाश्चात्य समाज बुढ़ापे पर बहुत ज़्यादा ध्यान केंद्रित करता है, जबकि वास्तव में ऐसी कोई चीज़ होती ही नहीं है।

सोचने के माध्यम से आप आदर्श सेहत, आदर्श शरीर, आदर्श वज़न और चिर यौवन पा सकते हैं। आप पूर्णता की निरंतर सोच से इसे हक़ीक़त बना सकते हैं।

बॉब प्रॉक्टर

मान लीजिए आपको कोई बीमारी है। अब अगर आप उस पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और लोगों से उसके बारे में बात कर रहे हैं, तो आप अधिक रोगी कोशिकाएँ उत्पन्न कर रहे हैं। पूर्णतः स्वस्थ शरीर की तस्वीर देखें। बीमारी का इलाज डॉक्टर पर छोड़ दें।

बीमार होने पर लोग अक्सर सारे समय इसी के बारे में बातें करते रहते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि वे सारे समय इसी के बारे में सोचते रहते हैं, इसलिए वे बस अपने विचार व्यक्त करते हैं। अगर आप थोड़े बीमार महसूस कर रहे हों, तो उसके बारे में बात न करें – जब तक कि आप उस स्थिति में ज़्यादा समय न रहना चाहते हों। जान लें कि आपका विचार सबसे महत्वपूर्ण है, इसलिए इस विचार को ज़्यादा से ज़्यादा बार दोहराएँ, "मैं बहुत बढ़िया महसूस करता हूँ। मैं बहुत बढ़िया महसूस करता हूँ," और सचमुच इसे महसूस करें।

अगर आप बहुत बढ़िया महसूस न कर रहे हों और कोई पूछे कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, तो बस इस बारे में कृतज्ञ रहें कि व्यक्ति ने आपको बढ़िया महसूस करने के विचार सोचने की याद दिलाई है। सिर्फ़ अपनी मनचाही चीज़ के बारे में ही बोलें।

आप किसी चीज़ को तब तक नहीं "पकड़" सकते, जब तक कि आप यह न सोच लें कि आप ऐसा कर सकते हैं। आप कोई काम कर सकते हैं, यह सोचना विचार द्वारा उसे अपने पास आने का आमंत्रण देना है। लोगों की बीमारी का विस्तृत ब्योरा सुनते समय भी आप बीमारी को आमंत्रित कर रहे हैं। दूसरों की बीमारी का ब्योरा सुनते समय आपका पूरा विचार और ध्यान बीमारी पर केंद्रित है। याद रखें, जब आप किसी चीज़ पर पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप उसे ब्रह्मांड से माँग रहे हैं। और आप निश्चित रूप से बीमार व्यक्ति की भी मदद नहीं कर रहे हैं। आप उसकी बीमारी में अपनी ऊर्जा भी जोड़ रहे हैं। अगर आप सचमुच उस व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं, तो संभव होने पर बातचीत को अच्छी चीज़ों की तरफ़ मोड़ दें, वरना अपने रास्ते चले जाएँ। जाते वक़्त उस व्यक्ति को स्वस्थ होने के सशक्त विचार और भावनाएँ देकर जाएँ और बात वहीं ख़त्म कर दें।

लीसा निकोल्स

मान लें आपके पास दो लोग हैं, जो एक ही चीज़ के शिकार हैं। उनमें से एक ख़ुशी पर ध्यान केंद्रित करने का विकल्प चुनता है, वह संभावना और आशा में जीता है, वह उन सभी कारणों पर ध्यान केंद्रित करता है कि उसे ख़ुश और कृतज्ञ क्यों होना चाहिए। दूसरा व्यक्ति भी उसी चीज़ का शिकार है, लेकिन वह बीमारी, दर्द और "बदक़िस्मती" पर ध्यान केंद्रित करने का विकल्प चुनता है। इनमें से कौन सा तरीक़ा बेहतर है?

बॉब डॉयल

यदि लोग बीमारी और उसके लक्षणों पर पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं, तो वे उसे बढ़ावा देते हैं। उपचार तब तक नहीं होगा, जब तक कि वे अपना ध्यान बीमारी के बजाय सेहत पर केंद्रित नहीं कर लेंगे। क्योंकि यही आकर्षण का नियम है।

> "जहाँ तक संभव हो, हमें याद रखना चाहिए कि हर अप्रिय विचार एक बुरी चीज़ की तरह होता है, जिसे हम अपने शरीर में रखते हैं।"
>
> प्रेंटिस मलफ़ोर्ड

डॉ. जॉन हेजलिन

जब हमारे विचार ख़ुशनुमा होते हैं, तो हमारी बायोकेमिस्ट्री भी ख़ुशनुमा बन जाती है, जिससे हमारा शरीर सेहतमंद रहता है और हम ख़ुश रहते हैं। नकारात्मक विचार और तनाव शरीर व मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बुरी तरह कमज़ोर कर देते हैं। इसका कारण यह है कि हमारे विचार और भाव हमारे शरीर को लगातार बनाते तथा व्यवस्थित करते रहते हैं, उसे लगातार नया बनाते रहते हैं।

आपने अपने शरीर में अब तक चाहे जो भी उत्पन्न किया हो, आप उसे बदल सकते हैं - अंदर से भी और बाहर से भी। ख़ुशी भरे विचार सोचना और ख़ुश रहना *शुरू करें*। ख़ुशी *महसूस* करने की अवस्था है। आपकी उँगली "ख़ुश महसूस करना" के बटन पर है। उसे अभी दबा दें और दृढ़ता से दबाए रखें, चाहे आपके चारों तरफ़ जो भी हो रहा हो।

डॉ. बेन जॉनसन

शारीरिक तनाव को हटा लें। इसके बाद शरीर वह करता है, जिसके लिए इसे बनाया गया है। यह ख़ुद का उपचार करता है।

बीमारी से छुटकारा पाने के लिए आपको जूझने की ज़रूरत नहीं होती है। बस नकारात्मक विचारों को बाहर निकालने की आसान प्रक्रिया का पालन करें। इससे आपके भीतर सेहत की प्राकृतिक अवस्था उत्पन्न हो जाएगी और शरीर अपना उपचार ख़ुद कर लेगा।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

मैंने किडनियों को दोबारा ठीक होते देखा है। मैंने कैंसर को ग़ायब होते देखा है। मैंने आँखों की ज्योति को सुधरते और लौटते देखा है।

रहस्य का पता लगने से पहले मैं तीन साल से पढ़ने का चश्मा लगा रहा था। एक रात को जब मैं **रहस्य** के ज्ञान की सदियों लंबी यात्रा को टटोल रहा था, तो मैंने पढ़ने के लिए अपना चश्मा उठाया। लेकिन मैं बीच रास्ते में ही रुक गया। मुझे अपना यह काम बिजली के झटके की तरह लगा।

मैंने लोगों की बातें सुनी थीं कि उम्र के साथ आँखों की रोशनी कम होती जाती है। मैंने लोगों को अपने हाथ दूर रखकर पुस्तक या अख़बार पढ़ते देखा था। मैंने इस विचार को मान लिया था कि उम्र के साथ आँखों की रोशनी कम हो जाती है और मैंने इसे अपने मन में जगह दे दी थी। मैंने यह काम जान-बूझकर नहीं किया था, लेकिन फिर भी किया तो था। मैं जानता था कि मैं अपने विचारों के कारण जिस चीज़ को अस्तित्व में लाया हूँ, उसे बदल सकता हूँ, इसलिए मैंने तत्काल कल्पना की कि मैं उतनी ही स्पष्टता से देख रहा हूँ, जितना इक्कीस साल की उम्र में देखता था। मैंने मानसिक तस्वीर बनाकर ख़ुद को अँधेरे रेस्तराँओं, हवाई जहाज़ों और अपने कंप्यूटर पर स्पष्टता तथा बिना कोशिश के पढ़ते देखा। और मैंने ख़ुद से बार-बार कहा, "मैं स्पष्टता से देख सकता हूँ, मैं स्पष्टता से देख सकता हूँ।" मैंने अपनी आँखों की दृष्टि स्पष्ट होने पर कृतज्ञता और रोमांच की भावनाएँ महसूस कीं। तीन दिनों में ही मेरी आँखों की रोशनी बिलकुल ठीक हो गई और पढ़ने का चश्मा उतर गया। अब *मैं स्पष्टता से देख सकता हूँ।*

जब मैंने *द सीक्रेट* के एक टीचर डॉ. बेन जॉनसन को यह प्रसंग बताया, तो वे बोले, "क्या तुम्हें एहसास है कि तीन दिनों के भीतर यह काम करने के लिए तुम्हारी आँखों को किस चीज़ से गुज़रना पड़ा होगा?" मैंने जवाब दिया, "नहीं, और ईश्वर का शुक्र है कि मुझे पता नहीं है, इसलिए वह विचार मेरे दिमाग़ में आया ही नहीं! मैं तो बस इतना जानता था कि मैं यह काम कर सकता हूँ और तेज़ी से कर सकता हूँ।" (कई बार अज्ञान से लाभ होता है!)

डॉ. जॉनसन ने अपने शरीर से एक "असाध्य" बीमारी को हटा दिया था, इसलिए उनके चमत्कार की तुलना में मेरी आँखों की रोशनी का लौटना मुझे छोटी बात लगी थी। सच तो यह है कि मुझे अपनी आँखों की रोशनी एक ही रात में लौटने की उम्मीद थी, इसलिए तीन दिनों में इस चीज़ का होना मुझे चमत्कारिक नहीं लगा था। याद रखें, ब्रह्मांड में समय और आकार का कोई महत्व नहीं होता है। मुँहासों का इलाज करना भी किसी बीमारी के इलाज जितना ही आसान है। प्रक्रिया समान है; फ़र्क़ सिर्फ़ हमारे दिमाग़ में है। अगर आपने किसी बीमारी को अपनी ओर आकर्षित कर लिया हो, तो उसे मुँहासों जितना बड़ा मानें, फिर सारे नकारात्मक विचारों को अपने मस्तिष्क से बाहर निकाल दें और आदर्श सेहत पर ध्यान केंद्रित करें।

कोई चीज़ लाइलाज नहीं होती है

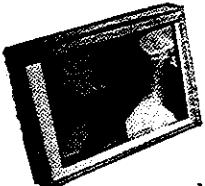
डॉ. जॉन डेमार्टिनी

मैं हमेशा कहता हूँ, लाइलाज का मतलब है, "भीतर से इलाज संभव है।"

मैं यक़ीन करता हूँ और जानता हूँ कि कोई बीमारी लाइलाज नहीं होती है। कभी न कभी हर तथाकथित लाइलाज बीमारी का इलाज हुआ है। मेरे मस्तिष्क और मेरी दुनिया में "लाइलाज" का अस्तित्व ही नहीं है। इस दुनिया

में आपके लिए काफ़ी जगह है, इसलिए आप भी आकर मेरे साथ शामिल हो सकते हैं। यह एक ऐसी दुनिया है, जहाँ हर दिन "चमत्कार" होते हैं। यह एक ऐसी दुनिया है, जिसमें प्रचुरता की नदियाँ बह रही हैं, जहाँ सारी अच्छी चीज़ें अभी, आपके भीतर मौजूद हैं। स्वर्ग जैसा लगता है, है ना? यह सचमुच ऐसा ही है।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आप अपनी ज़िंदगी बदल सकते हैं और अपना इलाज कर सकते हैं।

मॉरिस गुडमैन

लेखक और अंतर्राष्ट्रीय वक्ता

मेरी कहानी 10 मार्च, 1981 को शुरू होती है। इस दिन मेरी ज़िंदगी सचमुच बदल गई। मैं इस दिन को कभी नहीं भूल पाऊँगा। मेरा हवाई जहाज़ टकरा गया। मुझे पूरी तरह अपंग हालत में अस्पताल पहुँचाया गया। मेरी स्पाइनल कॉर्ड चकनाचूर हो गई थी, मेरी पहली और दूसरी सर्वाइकल वर्टीब्रा टूट गई थी, मेरी निगलने की क्षमता ख़त्म हो गई थी, मैं खा-पी नहीं सकता था, मेरा डायफ़्राम नष्ट हो गया था, मैं साँस नहीं ले सकता था। मैं बस अपनी पलकें झपका सकता था। ज़ाहिर है, डॉक्टरों ने मेरी हालत देखकर कहा कि मैं ज़िंदगी भर अपंग ही रहूँगा, बस अपनी पलकें ही झपका पाऊँगा। उन्होंने मेरे बारे में यह तस्वीर देखी, लेकिन उनके सोचने से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता था। महत्वपूर्ण बात तो यह थी कि मैं क्या सोचता था। मैंने दोबारा सामान्य होने की तस्वीर देखी, जिसमें मैं अपने पैरों पर चलकर अस्पताल से बाहर निकल रहा था।

अस्पताल के भीतर मैं सिर्फ़ अपने दिमाग़ पर काम कर सकता था, लेकिन अगर आपका दिमाग़ सही काम कर रहा हो, तो आप हर चीज़ को दोबारा सही कर सकते हैं।

मुझे रेस्पिरेटर पर रखा गया। डॉक्टरों ने कहा कि डायफ़्राम नष्ट होने के कारण मैं दोबारा कभी साँस नहीं ले पाऊँगा। लेकिन एक छोटी आवाज़ मुझसे बार-बार कहती रही, "गहरी साँस लो, गहरी साँस लो।" और आख़िरकार मेरा रेस्पिरेटर हट गया। डॉक्टरों को समझ में नहीं आया कि ऐसा कैसे हो गया। मैं अपने दिमाग़ में ऐसी कोई चीज़ नहीं आने दे सकता था, जो मुझे अपने लक्ष्य या सपने से भटकाए।

मैंने क्रिसमस के समय अस्पताल से चलकर बाहर निकलने का लक्ष्य बनाया था। और मैंने यह काम कर दिखाया। मैं अपने दोनों पैरों पर चलकर अस्पताल से बाहर निकला, हालाँकि डॉक्टरों ने कहा था कि यह संभव नहीं है। मैं उस दिन को कभी नहीं भूल पाऊँगा।

अगर कष्ट भोग रहे लोगों को संदेश देने के लिए मुझे अपनी ज़िंदगी का सारांश बताना हो, अगर मुझे लोगों को यह बताना हो कि वे अपनी ज़िंदगी में क्या कर सकते हैं, तो मैं इसे संक्षेप में ग्यारह शब्दों में बता सकता हूँ, "इंसान वह बन जाता है, जिसके बारे में वह सोचता है।"

मॉरिस गुडमैन को चमत्कारी व्यक्ति माना जाता है। उनकी कहानी को *द सीक्रेट* में इसलिए शामिल किया गया, क्योंकि यह इंसान के मस्तिष्क की असीमित शक्ति तथा संभावना को दर्शाती है। मॉरिस जानते थे कि वे जिस भी चीज़ के बारे में सोचेंगे, उनकी आंतरिक शक्ति उसे उत्पन्न कर देगी। हर चीज़ संभव है। मॉरिस गुडमैन की कहानी ने हज़ारों लोगों को आदर्श सेहत के बारे में सोचने, उसकी कल्पना करने और उसे *महसूस* करने के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने अपनी ज़िंदगी की सबसे बड़ी मुश्किल को सबसे बड़े उपहार में बदल लिया।

द सीक्रेट फ़िल्म रिलीज़ होने के बाद हमारे पास चमत्कारी कहानियों की बाढ़ आ गई, जिसमें सभी प्रकार की बीमारियों से ठीक हो चुके लोगों ने हमें बताया कि यह *द सीक्रेट* देखने की वजह से हुआ है। अगर आपको यक़ीन है, तो हर चीज़ संभव है।

मैं डॉ. बेन जॉनसन के प्रेरक शब्दों के साथ सेहत के विषय पर बातचीत ख़त्म करना चाहूँगी : "हम अब ऊर्जा चिकित्सा के युग में क़दम रख रहे हैं। ब्रह्मांड की हर चीज़ की एक फ्रीक्वेन्सी है और आपको बस फ्रीक्वेन्सी बदलना है या अवसर की फ्रीक्वेन्सी उत्पन्न करना है। इस तरह दुनिया में हर चीज़ को बदलना बहुत आसान है, चाहे वह बीमारी हो या भावनात्मक मुद्दे हों या कोई और चीज़ हो। यह बहुत विराट संभावना है। यह हमारे सामने प्रकट होने वाला अब तक का सबसे बड़ा रहस्य है।"

रहस्य संक्षेप

- *प्लासीबो इफ़ेक्ट आकर्षण के नियम की सक्रियता का उदाहरण है। जब कोई रोगी सचमुच यक़ीन करता है कि शकर की गोली असली दवा है, तो उसे वही मिलता है, जिस पर वह यक़ीन करता है और उसका इलाज हो जाता है।*
- *"संपूर्ण स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना" एक ऐसी चीज़ है, जो हम सभी अपने भीतर कर सकते हैं, चाहे बाहर कुछ भी हो रहा हो।*
- *हँसी ख़ुशी को आकर्षित करती है, नकारात्मकता को नष्ट करती है और चमत्कारिक इलाज की ओर ले जाती है।*
- *बीमारी शरीर में इसलिए उत्पन्न होती है, क्योंकि हम उसके बारे में सोचते हैं, उसके बारे में बातें करते हैं और उस पर ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान देते हैं। अगर आप छुटपुट बीमार हैं, तो इस बारे में बात न करें – जब तक कि आप इसे और ज़्यादा बढ़ाना न चाहते हों। जब आप लोगों की बीमारी का विस्तृत विवरण सुनते हैं, तो आप उनकी बीमारी में अपनी ऊर्जा जोड़ देते हैं। इसके बजाय, बातचीत अच्छी चीज़ों की ओर मोड़ दें और उन्हें सेहतमंद तस्वीर दिखाने के लिए सशक्त विचार प्रेषित करें।*
- *बुढ़ापे की धारणाएँ हमारे मस्तिष्क में होती हैं, इसलिए ऐसे विचारों को अपनी चेतना से बाहर निकाल दें। आदर्श सेहत और चिर यौवन पर ध्यान केंद्रित करें।*
- *बीमारियों और बुढ़ापे के बारे में समाज में व्याप्त भ्रामक बातों पर कान न दें। नकारात्मक संदेशों से आपका भला नहीं होगा।*

संसार का रहस्य

लीसा निकोल्स

लोग जिन चीज़ों को चाहते हैं, उनकी तरफ़ देखकर हमेशा कहते हैं, "हाँ, मैं इसे पसंद करता हूँ। मैं इसे चाहता हूँ।" बहरहाल, जिन चीज़ों को वे नहीं चाहते हैं, उनकी तरफ़ देखने में भी वे उतना ही समय लगाते हैं। अनचाही चीज़ों की तरफ़ देखकर वे अक्सर सोचते हैं कि वे उन्हें हटा सकते हैं, दूर कर सकते हैं या मिटा सकते हैं। इस तरह वे अनचाही चीज़ों की ऊर्जा बढ़ाते हैं। हमारे समाज में हम अनचाही चीज़ों के ख़िलाफ़ संघर्ष करने में जुटे रहते हैं। कैंसर के ख़िलाफ़ संघर्ष, ग़रीबी के ख़िलाफ़ संघर्ष, युद्ध के ख़िलाफ़ संघर्ष, नशीले पदार्थों के ख़िलाफ़ संघर्ष, आतंकवाद के ख़िलाफ़ संघर्ष, हिंसा के ख़िलाफ़ संघर्ष। हममें हर उस चीज़ से संघर्ष करने की प्रवृत्ति होती है, जिसे हम नहीं चाहते हैं। दिलचस्प बात यह है कि ऐसा करने पर दरअसल हमारे जीवन में संघर्ष बढ़ जाता है।

हेल ड्वोस्किन

द सेडोना मेथड के लेखक एवं टीचर

हम जिस भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उसे उत्पन्न कर

लेते हैं। इसलिए अगर हम किसी युद्ध या कलह या कष्ट पर सचमुच गुस्सा हैं, तो हम उसमें अपनी ऊर्जा भी जोड़ रहे हैं। हम उसका प्रतिरोध कर रहे हैं और इससे सिर्फ़ प्रतिरोध ही उत्पन्न होता है।

"जिसका आप प्रतिरोध करते हैं, वह जारी रहता है।"

कार्ल युंग (1875-1961)

बॉब डॉयल

आप जिस चीज़ का प्रतिरोध करते हैं, उसके जारी रहने का कारण यह है कि प्रतिरोध करते समय आप कह रहे हैं, "नहीं, मैं इस चीज़ को नहीं चाहता हूँ, क्योंकि इससे मैं इस तरह महसूस करता हूँ - जिस तरह इस वक़्त महसूस कर रहा हूँ।" सच तो यह है कि आपके मन में एक बहुत प्रबल भाव होता है, "मैं यह भावना नहीं चाहता हूँ।" नतीजा यह होता है कि वही भावना दौड़ती हुई आपके पास चली आती है।

किसी चीज़ का प्रतिरोध बेमानी होता है, क्योंकि यह तो पहले भेजी जा चुकी बाहरी तस्वीरों को बदलने की कोशिश करने जैसा है। यह निरर्थक कोशिश है। नई तस्वीरें उत्पन्न करने के लिए आपको भीतर जाना होगा और अपने विचारों तथा भावनाओं से एक नया संकेत भेजना होगा।

जब आप प्रकट हो चुकी चीज़ों का प्रतिरोध करते हैं, तो आप अनचाही तस्वीरों को ज़्यादा ऊर्जा और शक्ति प्रदान करते हैं। इस तरह आप बहुत तेज़ गति से उन्हें अपनी ओर खींचते हैं। ऐसे में घटनाएँ या परिस्थितियाँ ज़्यादा बुरी बन सकती हैं, क्योंकि यह ब्रह्मांड का नियम है।

जैक कैनफ़ील्ड

युद्ध-विरोधी मुहिम से ज़्यादा युद्ध उत्पन्न हो सकते हैं। नशा-विरोधी मुहिम से ज़्यादा नशीले पदार्थ उत्पन्न हुए हैं। कारण यह है कि हम उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, जिन्हें हम नहीं चाहते हैं - नशीले पदार्थ!

लीसा निकोल्स

लोगों का मानना है कि अगर हम किसी चीज़ को सचमुच ख़त्म करना चाहते हैं, तो हमें उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। ज़रा सोचिए, ज़्यादा समझदारी किसमें है? हम किसी ख़ास समस्या को अपनी सारी ऊर्जा दे दें या फिर विश्वास, प्रेम, समृद्ध जीवन, शिक्षा या शांति पर ध्यान केंद्रित करें?

जैक कैनफ़ील्ड

मदर टेरेसा सचमुच महान थीं। उन्होंने एक बार कहा था, "मैं कभी किसी युद्ध-विरोधी रैली में हिस्सा नहीं लूँगी। हाँ, अगर आप शांति रैली आयोजित करें, तो मुझे ज़रूर बुलाएँ।" वे जानती थीं। वे **रहस्य** *समझती थीं। आप ख़ुद ही देख लें, उन्होंने दुनिया के लिए कितना कुछ किया है!*

हेल ड्वोस्किन

अगर आप युद्ध विरोधी हैं, तो इसके बजाय शांति-समर्थक बनें। अगर आप भूख-विरोधी हैं, तो उन लोगों के समर्थक बनें, जिनके पास खाने के लिए पर्याप्त से ज़्यादा हो। अगर आप किसी ख़ास राजनेता के विरोधी हैं, तो उसके विरोधी के समर्थक बनें। अक्सर चुनाव परिणाम उस व्यक्ति के पक्ष में जाते हैं, जिसका ज़्यादातर लोग विरोध करते हैं, क्योंकि उसी पर जनता की सारी ऊर्जा और ध्यान केंद्रित होता है।

इस दुनिया की हर चीज़ एक विचार से शुरू हुई है। बड़ी चीज़ें ज़्यादा बड़ी बन जाती हैं, क्योंकि उनके प्रकट होने के बाद ज़्यादा लोग उनमें अपने विचारों का योगदान देते हैं। फिर वे विचार और भाव उस घटना को अस्तित्व में रखते हैं और उसे ज़्यादा बड़ा बनाते हैं। अगर हम अपना दिमाग़ बुरी चीज़ पर से हटाकर प्रेम पर केंद्रित कर लें, तो वह बुरी चीज़ अस्तित्व में ही नहीं रह सकती। वह ग़ायब हो जाएगी।

"यह कथन समझना बहुत मुश्किल है, लेकिन यह बहुत अद्‌भुत है। याद रखें, कष्ट चाहे जो भी हो, चाहे जहाँ भी हो, चाहे जो भी इससे प्रभावित हो, आपके सिवाय कोई गड़बड़ नहीं है। अपनी मनचाही चीज़ को साकार करने के लिए आपको और कुछ नहीं करना है, सिर्फ़ ख़ुद को उस चीज़ की सच्चाई का यक़ीन दिलाना है, जिसे आप साकार देखना चाहते हैं।"

चार्ल्स हानेल

जैक कैनफ़ील्ड

अनचाही चीज़ों पर ध्यान देना इस मायने में ठीक हो सकता है कि इससे आपको यह तुलना करने का अवसर मिलता है, "मैं इस चीज़ को चाहता हूँ।" लेकिन सच्चाई यह है कि आप अनचाही चीज़ों के बारे में जितनी ज़्यादा बातें करते हैं या उनकी बुराइयों का जितना ज़्यादा वर्णन करते हैं, उनके बारे में जितना ज़्यादा पढ़ते हैं और फिर जितना ज़्यादा कहते हैं कि वे कितनी भयंकर हैं - तो यक़ीन मानें, आप उन अनचाही चीज़ों और बुराइयों को बढ़ाने में योगदान दे रहे हैं।

नकारात्मक चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करके आप दुनिया की मदद नहीं कर सकते। जब आप दुनिया की नकारात्मक घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप न सिर्फ़ उन्हें बढ़ाते हैं, बल्कि अपनी ज़िंदगी में और ज़्यादा नकारात्मक चीज़ें भी ले आते हैं।

जब अनचाही चीज़ों की तस्वीरें ज़िंदगी में प्रकट हों, तो यह एक संकेत है। यह इस बात का संकेत है कि आपको अपने चिंतन को बदलना चाहिए और नया संकेत भेजना चाहिए। अगर यह विश्वव्यापी समस्या है, तब भी आप कमज़ोर नहीं हैं। आपके पास *पर्याप्त* शक्ति है। हर व्यक्ति की ख़ुशी पर ध्यान केंद्रित करें। भोजन की प्रचुरता पर ध्यान केंद्रित करें। मनचाही चीज़ों के बारे

में प्रबलता से सोचें। चाहे आपके आस-पास जो भी हो रहा हो, आप प्रेम और कल्याण की भावनाएँ प्रेषित करके दुनिया को बहुत कुछ दे सकते हैं।

जेम्स रे

बहुत बार लोग मुझसे कहते हैं, "देखो जेम्स, जानकारी तो रखनी पड़ती है।" जानकारी रखने तक तो शायद ठीक है, लेकिन आपको उसकी बाढ़ में नहीं बहना चाहिए।

रहस्य का पता चलने के बाद मैंने फ़ैसला किया कि मैं टीवी न्यूज़ नहीं देखूँगा और अख़बार नहीं पढ़ूँगा, क्योंकि इससे मुझे अच्छा महसूस नहीं होता था। बुरी ख़बरें प्रसारित करने के लिए न्यूज़ सर्विसेस और अख़बारों को किसी तरह दोष नहीं दिया जाना चाहिए। हम सभी इसके लिए ज़िम्मेदार हैं। जब कोई सनसनीख़ेज़ ख़बर सुर्ख़ियों में छपती है, तो हम ज़्यादा अख़बार ख़रीदते हैं। जब कोई राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय विभीषिका होती है, तो न्यूज़ चैनलों की रेटिंग आसमान छूने लगती है। अख़बार और न्यूज़ सर्विसेस ज़्यादा बुरी ख़बर इसीलिए देते हैं, क्योंकि समाज के रूप में हम यही चाहते हैं। हम कारण हैं; मीडिया तो सिर्फ़ परिणाम है। यह आकर्षण के नियम की सक्रियता का उदाहरण है।

न्यूज़ सर्विसेस और अख़बार हमें जो दे रहे हैं, वह तभी बदलेगा, जब हम एक नया संकेत भेजेंगे और उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जिन्हें हम चाहते हैं।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

स्थिर रहना और अनचाही चीज़ों से ध्यान हटाना सीखें। नकारात्मक चीज़ों से अपने भावनात्मक आवेश या जुड़ाव को ख़त्म कर लें और अपने ध्यान को उस चीज़ की ओर मोड़ें, जिसे आप वाक़ई देखना चाहते हैं ... जहाँ ध्यान जाता है, वहीं ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है।

"अगर आप सचमुच प्रबलता से सोच लें, तो आपके विचार दुनिया भर के भूखे लोगों को भोजन करा सकते हैं।"

होरेशियो बोनर (1808-1889)

क्या आप उस ज़बर्दस्त शक्ति को समझ रहे हैं, जो इस दुनिया में आपके पास है? जब आप अच्छी चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप अच्छा महसूस करते हैं। इस तरह आप दुनिया में ज़्यादा अच्छी चीज़ें ला रहे हैं। साथ ही, आप अपनी ज़िंदगी में भी ज़्यादा अच्छी चीज़ें ला रहे हैं। जब आप अच्छा महसूस करतें हैं, तो आप अपनी ज़िंदगी को तो ऊपर उठाते ही हैं, दुनिया को भी ऊपर उठाते हैं!

नियम सटीक है और आदर्श ढंग से काम करता है।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

मैं हमेशा कहता हूँ, जब अंदर की आवाज़ और दृष्टि बाहर की राय से ज़्यादा गहन, स्पष्ट और तेज़ हो जाती है, तो इसका मतलब यह है कि आपने अपने जीवन को नियंत्रित कर लिया है!

लीसा निकोल्स

दुनिया या अपने आस-पास के लोगों को बदलना आपका काम नहीं है। आपका काम तो ब्रह्मांड के प्रवाह के साथ चलना है और दुनिया में रहते हुए इसका जश्न मनाना है।

आप अपने जीवन के मालिक हैं और ब्रह्मांड आपके हर आदेश का पालन कर रहा है। अगर आपके सामने अनचाही तस्वीरें प्रकट हों, तो उन्हें स्वीकार करें। हो सके, तो उनके लिए ज़िम्मेदारी भी लें। फिर उन्हें नज़रअंदाज़ कर दें और जाने दें। इसके बाद मनचाही चीज़ों के बारे में नए विचार सोचें। उनके प्रकट होने की मानसिक तस्वीर बनाएँ और उनके साकार होने पर कृतज्ञता व्यक्त करें।

ब्रह्मांड का भंडार अनंत है

डॉ. जो विटाल

मुझसे हर समय लोग यह सवाल पूछते हैं कि अगर हर व्यक्ति **रहस्य** *का प्रयोग करेगा और सभी लोग ब्रह्मांड को कैटेलॉग मान लेंगे, तो क्या हमारा सामान ख़त्म नहीं हो जाएगा? क्या हर व्यक्ति इसकी तरफ़ दौड़कर ब्रह्मांड के बैंक को दिवालिया नहीं कर देगा?*

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

रहस्य *के बारे में बड़ी सुंदर बात यह है कि हर एक के लिए पर्याप्त से ज़्यादा है।*

मानवता के मस्तिष्क के भीतर एक झूठ वायरस की तरह काम करता है। और वह झूठ यह है, "इस दुनिया में सबके लिए पर्याप्त अच्छी चीज़ें नहीं हैं। यहाँ पर कमी है, सीमा है और पर्याप्त नहीं है।" यह झूठ लोगों को डर, लालच, कंजूसी की ज़िंदगी जीने के लिए प्रेरित करता है। परिणाम यह होता है कि डर, लालच, कंजूसी और कमी के ये विचार उनकी ज़िंदगी में साकार हो जाते हैं। ऐसा लगता है जैसे दुनिया ने बुरे सपने दिखाने वाली गोली ले ली है।

सच तो यह है कि दुनिया में सबके लिए पर्याप्त से ज़्यादा अच्छाई है। पर्याप्त से ज़्यादा रचनात्मक विचार हैं। पर्याप्त से ज़्यादा शक्ति है। पर्याप्त से ज़्यादा प्रेम है। पर्याप्त से ज़्यादा ख़ुशी है। यह सब उस मस्तिष्क में उत्पन्न हो सकता है, जो अपनी असीमित प्रकृति के बारे में जागरूक रहता है।

दुनिया में सबके लिए पर्याप्त न होने के विचार तभी उत्पन्न होते हैं, जब हम बाहरी तस्वीरों को देखते हैं और यह सोचते हैं कि हर चीज़ बाहर से आती है। ऐसा करने पर आपको निश्चित रूप से कमी और सीमा नज़र आएगी। लेकिन अब आप जान चुके हैं कि कोई चीज़ बाहर से उत्पन्न नहीं हो सकती

है; हर चीज़ अंदर से सोचने और महसूस करने से उत्पन्न होती है। आपके मस्तिष्क में हर चीज़ के सृजन की रचनात्मक शक्ति है। तो फिर कोई कमी कैसे हो सकती है? यह असंभव है। सोचने की आपकी क्षमता असीमित है, इसलिए वे चीज़ें भी असीमित हैं, जिनके बारे में सोचकर आप उन्हें अस्तित्व में ला सकते हैं। और ऐसा हर व्यक्ति के साथ है। जब आप इसे वाक़ई *जान* लेते हैं, तो आपका मस्तिष्क अपनी असीमित प्रकृति के बारे में जागरूक बन जाता है।

जेम्स रे

इस धरती पर रहने वाले हर महान शिक्षक ने आपको बताया है कि जीवन में प्रचुरता (abundance) होनी चाहिए।

> "इस नियम का सार यह है कि आपको प्रचुरता के बारे में सोचना चाहिए; प्रचुरता देखना चाहिए, प्रचुरता महसूस करना चाहिए, प्रचुरता में यक़ीन करना चाहिए। सीमा के किसी भी विचार को अपने मस्तिष्क में दाख़िल होने की इजाज़त न दें।"
>
> *रॉबर्ट कॉलियर*

जॉन असाराफ़

जब हम सोचते हैं कि संसाधन कम हो रहे हैं, तो हमें नए संसाधन मिल जाते हैं, जिनसे वही काम अच्छी तरह हो जाता है।

बेलिज़ ऑइल टीम की एक सच्ची कहानी संसाधन उत्पन्न करने की मानवीय मस्तिष्क का प्रेरक उदाहरण है। बेलिज़ नैचुरल एनर्जी लिमिटेड के डायरेक्टर्स को ह्यूमैनिस्टिक फ़िज़ियोलॉजी प्रशिक्षण के प्रख्यात विशेषज्ञ डॉ. टोनी क्विन ने प्रशिक्षण दिया था। डॉ. क्विन के मानसिक शक्ति के प्रशिक्षण के बाद डायरेक्टर्स ने यह विश्वास किया कि एक सफल तेल उत्पादक देश के रूप में

बेलिज़ की उनकी मानसिक तस्वीर साकार हो सकती है। उन्होंने एक साहसिक क़दम उठाया। उन्होंने स्पेनिश लुकआउट में तेल की ड्रिलिंग की और एक साल में ही उनका सपना और भविष्य-दृष्टि हक़ीक़त बन गई। बेलिज नैचुरल एनर्जी लिमिटेड ने सर्वोच्च गुणवत्ता का तेल खोज लिया, जिसका बहाव बहुत अच्छा था। दिलचस्प बात यह थी कि यह कंपनी वहाँ तेल खोजने में सफल हुई, जहाँ पचास अन्य कंपनियाँ असफल हो गई थीं। बेलिज़ तेल-उत्पादक देश बन गया और इसकी वजह यह थी कि लोगों की एक असाधारण टीम ने अपने मस्तिष्क की असीमित शक्ति में यक़ीन किया था।

कोई चीज़ सीमित नहीं है - न तो संसाधन, न ही कुछ और। यह सिर्फ़ इंसान के मस्तिष्क में ही सीमित है। जब हम अपने मस्तिष्क के द्वार असीमित रचनात्मक शक्ति की ओर खोलेंगे, तो हम प्रचुरता उत्पन्न कर लेंगे और एक बिलकुल नए संसार को देखेंगे तथा अनुभव करेंगे।

डॉ. जॉन डेमार्टिनी

हालाँकि हम कहते हैं कि हमारे पास कमी है, लेकिन ऐसा इसलिए है क्योंकि हम अपनी भविष्य-दृष्टि के द्वार खोलकर अपने आस-पास की चीज़ों को नहीं देख पाते हैं।

डॉ. जो विटाल

देखिए, जब लोग दिल से जीने लगते हैं और अपनी मनचाही चीज़ का पीछा करते हैं, तो वे समान चीज़ों का पीछा नहीं करते हैं। यही तो अद्भुत बात है। हम सब बीएमडब्ल्यू कार नहीं चाहते हैं। हम सब एक ही व्यक्ति को नहीं चाहते हैं। हम सब एक से अनुभव नहीं चाहते हैं। हम सब एक सी पोशाक नहीं चाहते हैं। हम सब ... (ख़ाली स्थान भर लें) नहीं चाहते हैं।

आप इस सुंदर धरती पर हैं और आपको अपना जीवन गढ़ने की अद्भुत शक्ति का वरदान मिला है! आप अपने लिए जो बना सकते हैं, उसकी

कोई सीमा नहीं है, क्योंकि सोचने की आपकी क्षमता की कोई सीमा नहीं है! लेकिन आप दूसरों के जीवन को नहीं गढ़ सकते। आप उनके लिए नहीं सोच सकते और अगर आप अपनी राय दूसरों पर थोपने की कोशिश करते हैं, तो आप सिर्फ़ समान शक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। इसलिए दूसरों को उनकी पसंद का जीवन गढ़ने दें।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

इस दुनिया में हर एक के लिए पर्याप्त है। अगर आप इसमें यक़ीन करते हैं, इसे देख सकते हैं और इसके लिए काम कर सकते हैं, तो यह आपके सामने प्रकट हो जाएगा। यही सच है।

> "अगर आपके पास कमी है, अगर आप ग़रीबी या रोग के शिकार हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आप अपनी शक्ति पर यक़ीन नहीं करते हैं या उसे समझते नहीं हैं। यह ब्रह्मांड के देने का सवाल नहीं है। ब्रह्मांड तो हर व्यक्ति को हर चीज़ देने के लिए तैयार है – वहाँ कोई भेदभाव नहीं है।"
>
> रॉबर्ट कॉलियर

ब्रह्मांड आकर्षण के नियम द्वारा *सभी* लोगों को *सभी* चीज़ें देता है। आपके पास यह चुनने की क्षमता है कि आप किस चीज़ को साकार देखना चाहते हैं। क्या आप चाहते हैं कि आपके और हर एक के लिए पर्याप्त चीज़ें रहें? तो उसे चुन लें और यह जान लें, "हर चीज़ प्रचुरता में है।" "आपूर्ति असीमित है।" "दुनिया बहुत भव्य है।" हममें से हर व्यक्ति में अपने विचारों और भावनाओं के माध्यम से असीमित व अदृश्य आपूर्ति का दोहन करने तथा पाने की सामर्थ्य है। चुनाव आपको ही करना है, क्योंकि सिर्फ़ आप ही ऐसा कर सकते हैं।

लीसा निकोल्स

आप जो भी चीज़ चाहते हैं, वह हर चीज़ – ख़ुशी, प्रेम, प्रचुरता, समृद्धि, आनंद – यहाँ पर है और आपकी मुट्ठी में आने के लिए तैयार है। बस आपको अपने भीतर इसकी इच्छा जगानी होगी। आपको इसका इरादा रखना होगा। जब आप अपनी मनचाही चीज़ का इरादा रखेंगे और उसे पाने के लिए प्रेरित हो जाएँगे, तो ब्रह्मांड हर मनचाही चीज़ आप तक पहुँचा देगा। अपने आस-पास की सुंदर और अद्भुत चीज़ों को देखें। उन्हें आशीष दें व उनकी प्रशंसा करें। दूसरी तरफ़, अगर कुछ चीज़ें मनचाही न हों या आपके मनमाफ़िक काम न कर रही हों, तो दोष खोजने या शिकायत करने में अपनी ऊर्जा बर्बाद न करें। हर मनचाही चीज़ को गले लगाएँ, ताकि आपको वह ज़्यादा मिल सके।

लीसा के ये बुद्धिमत्तापूर्ण शब्द सोने जितने मूल्यवान हैं कि अपने आस-पास की चीज़ों को "आशीष दें और उनकी प्रशंसा करें।" अपने जीवन में मौजूद हर चीज़ की तारीफ़ करें और आशीष दें! तारीफ़ करते या आशीष देते समय आप प्रेम की सर्वोच्च फ्रीक्वेन्सी पर होते हैं। बाइबल में हिब्रू लोगों ने आशीष देने का इस्तेमाल सेहत, दौलत और ख़ुशी पाने के लिए किया था। वे आशीष देने की शक्ति जानते थे। कई लोगों के लिए आशीष देने का इकलौता समय वह होता है, जब वे छींकते हैं और इसलिए वे इसकी महान शक्ति का पूरा लाभ नहीं उठा पाते हैं। डिक्शनरी आशीष (blessing) की यह परिभाषा देती है, "दैवी आशीर्वाद माँगना और कल्याण या समृद्धि प्रदान करना।" तो इसी समय अपने जीवन में आशीष की शक्ति को जाग्रत करना शुरू कर दें और हर चीज़ तथा व्यक्ति को आशीष दें। इसी तरह प्रशंसा भी करें, क्योंकि जब आप किसी व्यक्ति या वस्तु की प्रशंसा करते हैं, तो आप प्रेम दे रहे हैं और जब आप यह शानदार फ्रीक्वेन्सी प्रेषित करते हैं, तो यह सौ गुनी होकर आपकी ओर लौटेगी।

तारीफ़ करने और आशीष देने से सारी नकारात्मकता घुल जाती है, इसलिए

अपने दुश्मनों की भी प्रशंसा करें और उन्हें भी आशीष दें। अगर आप अपने दुश्मनों को शाप देते हैं, तो वह शाप पलटकर *आपको* नुक़सान पहुँचाएगा। अगर आप उन्हें आशीष देते हैं और उनकी तारीफ़ करते हैं, तो आप सारी नकारात्मकता और वैमनस्य को धो डालते हैं तथा तारीफ़ व आशीष में निहित प्रेम आपकी ओर लौट आता है। प्रशंसा करते और आशीष देते समय आपको अच्छी भावनाएँ महसूस होंगी। इसका मतलब यह है कि ब्रह्मांड आपको यह फ़ीडबैक दे रहा है कि आप एक नई और अच्छी फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच रहे हैं।

डॉ. डेनिस वेटली

अतीत में ज़्यादातर लीडर्स **रहस्य** *के उस महान हिस्से से चूक गए, जो दूसरों का सशक्तीकरण और सहभागिता है।*

ज़िंदा रहने के लिए यह इतिहास का सबसे अच्छा समय है। ज्ञान हासिल करने की शक्ति पहली बार हमारी उँगलियों में है।

इस ज्ञान से आप जागरूक बन रहे हैं – दुनिया और अपनी सच्चाई के बारे में। दुनिया के **रहस्य** के बारे में मुझे सबसे ज़्यादा ज्ञान रॉबर्ट कॉलियर, प्रेंटिस मलफ़ोर्ड, चार्ल्स हानेल और माइकल बर्नार्ड बेकविथ के शिक्षण से मिला है। इस समझ के साथ पूर्ण स्वतंत्रता भी मिली है। मुझे सचमुच उम्मीद है कि आप उस स्वतंत्रता तक पहुँच सकते हैं। अगर आप ऐसा कर लेते हैं, तो अपने अस्तित्व और विचारों की शक्ति के माध्यम से आप इस दुनिया व सारी मानव जाति का भला करेंगे और अपने सारे सपने साकार कर लेंगे।

रहस्य संक्षेप

- *आप जिस चीज़ का प्रतिरोध करते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित करते हैं, क्योंकि आप प्रबल भावना से उस पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं। किसी चीज़ को बदलने के लिए बस अपने भीतर जाएँ और अपने विचारों तथा भावनाओं से एक नया सुखद संकेत भेजें।*

- *आप नकारात्मक चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करके दुनिया की मदद नहीं कर सकते हैं। जब आप दुनिया में होने वाली नकारात्मक घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप न सिर्फ़ उन्हें बढ़ाते हैं, बल्कि अपनी ज़िंदगी में आने वाली नकारात्मक चीज़ों को भी बढ़ा लेते हैं।*

- *दुनिया की समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय विश्वास, प्रेम, प्रचुरता, शिक्षा और शांति पर ध्यान व ऊर्जा लगाएँ।*

- *दुनिया में मौजूद अच्छी चीज़ें कभी ख़त्म नहीं होंगी, क्योंकि यहाँ सबके लिए पर्याप्त से ज़्यादा है। जीवन प्रचुर और समृद्ध होना चाहिए।*

- *आपमें अपने विचारों और अनुभवों के माध्यम से असीमित आपूर्ति का दोहन करने और अपने सपने साकार करने की सामर्थ्य है।*

- *दुनिया की हर चीज़ की तारीफ़ करें और आशीष दें। इस तरह आप नकारात्मकता और वैमनस्य को ख़त्म कर देंगे तथा सबसे ऊँची फ़्रीक्वेन्सी – प्रेम – पर पहुँच जाएँगे।*

आपके लिए रहस्य

डॉ. जॉन हेजलिन

चारों ओर, यहाँ तक कि हमारे शरीर को देखने पर भी हमें जो नज़र आता है, वह आइसबर्ग का सिर्फ़ ऊपरी हिस्सा है।

बॉब प्रॉक्टर

इस बारे में एक पल सोचें। अपने हाथ की तरफ़ देखें। यह ठोस दिखता है, लेकिन दरअसल यह ठोस नहीं है। अगर आप इसे किसी अच्छे माइक्रोस्कोप के नीचे रखेंगे, तो आपको ऊर्जा की बहुत सी तरंगें दिखेंगी।

जॉन असाराफ़

हर चीज़ एक ही पदार्थ से बनी है, चाहे वह आपका हाथ हो, समुद्र हो या सितारा हो।

डॉ. बेन जॉनसन

हर चीज़ ऊर्जा से बनी है। आइए, मैं यह बात समझने में आपकी थोड़ी मदद कर दूँ। पहले तो ब्रह्मांड है, फिर हमारी आकाशगंगा, फिर

हमारा ग्रह, और फिर इंसान हैं। लोगों के शरीर में अंगों का तंत्र है, फिर कोशिकाएँ हैं, फिर अणु हैं और फिर परमाणु। और फिर ऊर्जा है। हालाँकि हमें बहुत से स्तरों के बारे में सोचना है, लेकिन मूलतः ब्रह्मांड में हर चीज़ ऊर्जा है।

रहस्य खोजने के बाद मैं यह जानना चाहती थी कि क्या इस ज्ञान को विज्ञान और भौतिकी द्वारा प्रमाणित किया जा सकता है। मैंने जो पाया, वह बेहद आश्चर्यजनक था। क्वांटम फ़िज़िक्स और नए विज्ञान की खोजें **रहस्य** के पूर्ण सामंजस्य में हैं। ये खोजें इतिहास के सभी महान दार्शनिकों व उपदेशकों के संदेशों के सामंजस्य में भी हैं। इस दुनिया में इस वक़्त ज़िंदगी बिताना बहुत रोमांचक अनुभव है।

मैंने स्कूल में कभी विज्ञान या भौतिकी नहीं पढ़ी, लेकिन जब मैंने क्वांटम फ़िज़िक्स की जटिल पुस्तकें पढ़ीं, तो मैं उन्हें पूरी तरह समझ गई। क्योंकि मैं उन्हें समझना चाहती थी। क्वांटम फ़िज़िक्स के अध्ययन ने गहराई में जाकर ऊर्जा के स्तर पर **रहस्य** को समझने में मेरी मदद की। जब लोग **रहस्य** के ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के सिद्धांतों में पूर्ण समानता देखते हैं, तो इससे कई लोगों का विश्वास दृढ़ हो जाता है।

आइए, मैं बताती हूँ कि आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली ट्रांसमिशन टॉवर कैसे हैं। आसान भाषा में कहा जाए तो सारी ऊर्जा किसी न किसी फ़्रीक्वेन्सी पर कंपन करती है। ऊर्जा होने के कारण आप भी एक फ़्रीक्वेन्सी पर कंपन (vibration) करते हैं और आपकी फ़्रीक्वेन्सी तय करने वाली चीज़ यह होती है कि आप उस समय क्या सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं। आप जो चीज़ें चाहते हैं, वे भी ऊर्जा से बनी हैं और कंपन कर रही हैं। ब्रह्मांड की हर चीज़ ऊर्जा है।

यहाँ पर "वाह" तत्व प्रकट होता है। जब आप अपनी मनचाही चीज़ के

बारे में सोचते हैं और उस फ़्रीक्वेन्सी को भेजते हैं, तो कुछ होता है। आप उस चीज़ की ऊर्जा को उस फ़्रीक्वेन्सी पर कंपन करने का कारण देते हैं और इस तरह आप उसे खुद तक ले आते हैं! जब आप अपनी मनचाही चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप उस चीज़ के परमाणुओं के कंपन को बदल रहे हैं और उसे *अपनी ओर* बुला रहे हैं। आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली ट्रांसमिशन टॉवर इसलिए हैं, क्योंकि आपको अपने विचारों द्वारा अपनी ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करने की शक्ति मिली है, जिस वजह से आप अपनी मनचाही चीज़ की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचकर उसके कंपनों को बदल देते हैं, जिससे वह चुंबक की तरह आपकी ओर खिंची चली आती है।

जब आप अपनी मनचाही अच्छी चीज़ों के बारे में सोचते और महसूस करते हैं, तो आप तत्काल उनकी फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं। इस कारण उन चीज़ों की ऊर्जा आपकी ओर कंपन करने लगती है और वे चीज़ें आपके जीवन में प्रकट हो जाती हैं। आकर्षण का नियम कहता है कि समान चीज़ें समान चीज़ों को आकर्षित करती हैं। आप ऊर्जा के चुंबक हैं, इसलिए आप अपनी मनचाही चीज़ में विद्युत ऊर्जा भर देते हैं। इंसान अपनी खुद की चुंबकीय ऊर्जा का प्रबंधन करता है। कोई बाहरी व्यक्ति उसके लिए सोच नहीं सकता या महसूस नहीं कर सकता। हमारे विचार और भावनाएँ ही हमारी फ़्रीक्वेन्सी तय करती हैं।

सौ साल पहले जब इतनी सारी वैज्ञानिक खोजें नहीं हुई थीं, तब भी चार्ल्स हानेल जानते थे कि ब्रह्मांड कैसे काम करता है।

"ब्रह्मांडीय मस्तिष्क सिर्फ़ ज्ञान नहीं है, लेकिन यह उपादान (substance) है और यह उपादान वह आकर्षण शक्ति है, जो आकर्षण के नियम द्वारा इलेक्ट्रॉनों को क़रीब लाती है, जिससे वे परमाणु बनाते

हैं। फिर इसी नियम द्वारा परमाणु मिलकर अणु बनाते हैं। अणु भौतिक आकार लेते हैं और इस तरह हम पाते हैं कि यह नियम हर प्रकटीकरण के पीछे की रचनात्मक शक्ति है, सिर्फ़ परमाणुओं की नहीं, बल्कि संसार की, ब्रह्मांड की, हर चीज़ की, जिसकी मूर्त कल्पना की जा सकती है।"

चार्ल्स हानेल

बॉब प्रॉक्टर

आप चाहे जिस शहर में रहते हों, मुझे यक़ीन है कि आपके शरीर में इतनी संभावित शक्ति है कि आप लगभग एक सप्ताह तक अपने पूरे शहर में रोशनी कर सकते हैं।

"इस शक्ति के प्रति जागरूक बनना 'बिजली का तार' बनना है। ब्रह्मांड बिजली का तार (live wire) है। इसमें हर व्यक्ति के जीवन की हर स्थिति से निबटने के लिए पर्याप्त ऊर्जा है। जब व्यक्ति का मस्तिष्क ब्रह्मांडीय मस्तिष्क को स्पर्श करता है, तो इसे उसकी सारी शक्ति मिल जाती है।"

चार्ल्स हानेल

जेम्स रे

ज़्यादातर लोग इस भौतिक शरीर से ख़ुद को परिभाषित करते हैं, लेकिन आप भौतिक शरीर नहीं हैं। माइक्रोस्कोप के नीचे आप ऊर्जा क्षेत्र हैं। हम ऊर्जा के बारे में यह जानते हैं : आप एक क्वांटम फ़िज़िसिस्ट के पास जाकर पूछते हैं, "यह दुनिया किस चीज़ से बनी है?" वह जवाब देगा, "ऊर्जा से।" ऊर्जा का वर्णन करें। "ठीक है। इसे बनाया या नष्ट नहीं किया जा सकता, यह हमेशा थी, हमेशा रही है, हर चीज़ जो विद्यमान थी हमेशा विद्यमान होती है, यह आकार में, आकार द्वारा और आकार के बाहर बदलती रहती है।" आप किसी धर्मशास्त्री के पास जाकर सवाल पूछते हैं, "ब्रह्मांड किसने बनाया" वह जवाब देगा, "ईश्वर ने।" ठीक है, ईश्वर का वर्णन करें। "हमेशा था और हमेशा रहेगा, कभी बनाया या नष्ट नहीं किया जा सकता। जो हमेशा था, हमेशा रहेगा, आकार में, आकार द्वारा और आकार के बाहर बदलता रहेगा।" देखा, वर्णन वही है, बस शब्दावली अलग-अलग है।

तो अगर आप सोचते हैं कि आप सिर्फ़ "माँस के टुकड़े" हैं, जो गोल-गोल घूम रहे हैं, तो दोबारा सोच लें। आप आध्यात्मिक इंसान हैं! आप एक ऊर्जा क्षेत्र हैं, जो एक वृहद ऊर्जा क्षेत्र में कार्यरत है।

यह सब आपको आध्यात्मिक कैसे बनाता है? इस सवाल के जवाब को मैं **रहस्य** के सबक़ का बहुत शानदार हिस्सा मानती हूँ। आप ऊर्जा हैं और ऊर्जा को बनाया या नष्ट नहीं किया जा सकता। ऊर्जा बस आकार बदलती है। और इसका मतलब है आप! आपका सच्चा सार, आपकी सच्ची ऊर्जा हमेशा रही है और हमेशा रहेगी। आप कभी अस्तित्व के बाहर नहीं हो सकते।

गहरे स्तर पर आप भी यह बात जानते हैं। क्या आप नहीं रहने की कल्पना कर सकते हैं? आपने अपने जीवन में जो भी देखा और अनुभव किया है, क्या उसके बावजूद आप नहीं रहने की कल्पना कर सकते हैं? आप इसकी कल्पना कर ही नहीं सकते, क्योंकि यह असंभव है। आप शाश्वत ऊर्जा हैं।

एक ब्रह्मांडीय मस्तिष्क

डॉ. जॉन हेजलिन

क्वांटम मैकेनिक्स और क्वांटम कॉस्मोलॉजी इसकी पुष्टि करते हैं कि ब्रह्मांड मूलतः विचार से उत्पन्न होता है और हमारे चारों ओर की यह सारी सामग्री बस विचारों का प्रकटीकरण है। अंततः हम ब्रह्मांड के स्रोत हैं और जब हम अनुभव द्वारा इस शक्ति को प्रत्यक्ष रूप से समझ लेते हैं, तो हम अपनी शक्ति का प्रयोग करके अपनी मनचाही चीज़ों को पाना शुरू कर सकते हैं। किसी भी चीज़ की रचना कर लें। अपनी चेतना के क्षेत्र के भीतर से कोई भी चीज़ रच लें, क्योंकि आपकी चेतना अंततः उस ब्रह्मांडीय चेतना का हिस्सा है, जो ब्रह्मांड को चलाती है।

आप उस शक्ति का नकारात्मक प्रयोग करते हैं या सकारात्मक, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम सेहत के संदर्भ में किस तरह के शरीर, किस तरह के माहौल को उत्पन्न करते हैं। हम न सिर्फ़ अपनी खुद की तक़दीर बनाते हैं, बल्कि अंततः ब्रह्मांडीय तक़दीर भी बनाते हैं। हम ब्रह्मांड के निर्माता हैं। इसलिए मानवीय क्षमता की दरअसल कोई सीमा नहीं है। जिस हद तक हम इन गहरे अंतर्संबंधों को पहचानते और इस्तेमाल करते हैं, उसी हद तक हम अपनी शक्ति का प्रयोग करते हैं। और इसका संबंध अंततः हमारे विचार के स्तर से होता है।

कुछ महानतम उपदेशकों और अवतारों ने ब्रह्मांड का वर्णन डॉ. हेजलिन की तरह ही किया है और कहा है कि हर मौजूद चीज़ ब्रह्मांडीय मस्तिष्क का अंश है और ऐसी कोई जगह नहीं है, जहाँ सर्वव्यापक मस्तिष्क (universal mind) न हो। यह हर चीज़ में व्याप्त है। सर्वव्यापक मस्तिष्क संपूर्ण ज्ञान, संपूर्ण प्रज्ञा और संपूर्ण आदर्श है, और यह हर चीज़ है और एक ही समय में हर जगह है। अगर हर चीज़ सर्वव्यापक ब्रह्मांडीय मस्तिष्क है और यह

मस्तिष्क हर जगह विद्यमान है, तो यह आपमें भी है!

मैं अब यह समझने में आपकी मदद करती हूँ कि आपके लिए इसका क्या मतलब है। इसका मतलब है कि हर *संभावना पहले से ही मौजूद है।* सारा ज्ञान, भविष्य की सारी खोजें और आविष्कार संभावनाओं के रूप में ब्रह्मांडीय मस्तिष्क में मौजूद हैं और मानवीय मस्तिष्क द्वारा बाहर निकाले जाने का इंतज़ार कर रहे हैं। इतिहास की हर रचना और आविष्कार भी ब्रह्मांडीय मस्तिष्क से निकला है, चाहे वह व्यक्ति यह बात जानता हो या न जानता हो।

आप इससे अपनी मनचाही चीज़ें कैसे पा सकते हैं? आप अपनी जागरूकता और अद्‌भुत कल्पनाशक्ति के प्रयोग से ऐसा कर सकते हैं। अपने चारों तरफ़ उन आवश्यकताओं को देखें, जो पूरी होने का इंतज़ार कर रही हैं। कल्पना करें कि क्या किसी आवश्यकता को पूरा करने के लिए हमारे पास महान आविष्कार हैं। आवश्यकताओं की तलाश करें और फिर कल्पना करें और उनकी पूर्ति के बारे में सोचकर उसे साकार कर लें। आपको खोज या आविष्कार ढूँढ़ने के लिए मेहनत नहीं करनी है। सर्वव्यापक मस्तिष्क में वह संभावना पहले से ही मौजूद है। आपको तो बस अपने मस्तिष्क को अंतिम परिणाम पर केंद्रित रखना है और वह आवश्यकता पूरी करने की कल्पना करना है। अगर आप इतना कर देते हैं, तो आप उसे साकार कर लेते हैं। जब आप माँगते हैं, महसूस करते हैं और यक़ीन करते हैं, तो आपको मिल जाएगा। विचारों की असीमित आपूर्ति इंतज़ार कर रही है कि आप उनका दोहन करें और उन्हें साकार करें। हर चीज़ आपकी चेतना में मौजूद है।

"दैवी मस्तिष्क एकमात्र सच्चाई है।"

चार्ल्स फ़िलमोर

जॉन असाराफ़

हम सभी जुड़े हैं। हम बस इसे देख नहीं पाते हैं। "बाहर वहाँ" और "अंदर यहाँ" का कोई भेद नहीं है। ब्रह्मांड में हर चीज़ जुड़ी है। यह एक वृहद् ऊर्जा क्षेत्र है।

आप जिस तरीक़े से भी इसकी ओर देखें, परिणाम वही है। हम सब एक हैं। हम सब जुड़े हैं और हम सब एक ऊर्जा क्षेत्र, एक विराट मस्तिष्क, एक चेतना या एक रचनात्मक स्रोत का हिस्सा हैं। आप इसे चाहे जिस नाम से पुकारें, हम सब एक हैं।

सबके एक होने के संदर्भ में अगर अब आप आकर्षण के नियम के बारे में सोचेंगे, तो आप इसकी पूर्णता को देख पाएँगे।

आप समझ जाएँगे कि किसी दूसरे के बारे में आपके नकारात्मक विचार लौटकर आपको ही नुक़सान क्यों पहुँचाएँगे। हम एक हैं! आपको तब तक नुक़सान नहीं पहुँचाया जा सकता, जब तक कि आप उन नकारात्मक विचारों और भावनाओं को भेजकर उस नुक़सान को अस्तित्व में न लाएँ। आपको चुनाव की स्वतंत्र इच्छा दी गई है, लेकिन जब आप नकारात्मक विचार और भावनाएँ रखते हैं, तो आप ख़ुद को एकल और समग्र अच्छाई से अलग कर लेते हैं। किसी भी नकारात्मक भाव पर ग़ौर करें। उनमें से हर एक का आधार डर है। वे अलगाव के विचारों और ख़ुद को दूसरों से अलग देखने के कारण उत्पन्न होते हैं।

प्रतिस्पर्धा अलगाव का उदाहरण है। पहली बात तो यह है कि जब आपके मन में प्रतिस्पर्धा के विचार आते हैं, तो उनका कारण अभाव की मानसिकता है, जैसे आपके हिसाब से आपूर्ति सीमित हो। आप कह रहे हैं कि हर एक के लिए पर्याप्त चीज़ें नहीं हैं, इसलिए हमें उन्हें पाने के लिए प्रतिस्पर्धा और

संघर्ष करना होगा। प्रतिस्पर्धा करके आप कभी नहीं जीत सकते, भले ही आप सोचें कि आप जीत गए हैं। जब आप प्रतिस्पर्धा करेंगे, तो आकर्षण के नियम द्वारा आप अपने जीवन के हर पहलू में प्रतिस्पर्धा करने वाले लोगों और परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे और अंततः आप हार जाएँगे। हम सब एक हैं, इसलिए जब आप प्रतिस्पर्धा करते हैं, तो आप ख़ुद के ख़िलाफ़ प्रतिस्पर्धा करते हैं। आपको प्रतिस्पर्धा को अपने दिमाग़ से बाहर निकालना होगा और अपने मस्तिष्क को सृजनात्मक बनाना होगा। सिर्फ़ *अपने* सपनों, *अपनी* भविष्य-दृष्टि पर ध्यान केंद्रित करें और सारी प्रतिस्पर्धा को समीकरण से बाहर निकाल दें।

ब्रह्मांड हर चीज़ की आपूर्ति करता है। हर चीज़ ब्रह्मांड से आती है और आकर्षण के नियम के माध्यम से लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं द्वारा आप तक *पहुँचाई* जाती है। आकर्षण के नियम को आपूर्ति के नियम जैसा ही मानें। यही वह नियम है, जो आपको असीमित आपूर्ति से अपनी मनचाही चीज़ पाने में समर्थ बनाता है। जब आप अपनी मनचाही चीज़ की आदर्श फ़्रीक्वेन्सी भेजते हैं, तो आदर्श लोग, परिस्थितियाँ और घटनाएँ आपकी ओर आकर्षित होंगी और आप तक वह चीज़ पहुँचा देंगी!

लोग आपको आपकी मनचाही चीज़ नहीं दे रहे हैं। अगर आपके मन में यह ग़लत धारणा है, तो आप कमी अनुभव करेंगे, क्योंकि आप बाहरी संसार और लोगों को आपूर्ति का स्रोत मानते हैं। सच्ची आपूर्ति का स्रोत तो अदृश्य क्षेत्र है, आप उसे ब्रह्मांड, विराट मस्तिष्क, ईश्वर, असीमित प्रज्ञा या चाहे जो नाम दें। जब आप कोई चीज़ प्राप्त करते हैं, तो याद रखें कि आपने उस चीज़ की फ़्रीक्वेन्सी पर होकर और ब्रह्मांडीय आपूर्ति के सामंजस्य में रहकर उसे आकर्षण के नियम से अपनी ओर आकर्षित किया है। हर चीज़ में व्याप्त ब्रह्मांडीय प्रज्ञा ने लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को सक्रिय करके आप तक वह चीज़ पहुँचा दी, क्योंकि यही नियम है।

लीसा निकोल्स

हम अक्सर अपने शरीर और भौतिक अस्तित्व से भटक जाते हैं। यह तो सिर्फ़ हमारी आत्मा का पात्र है। और आपकी आत्मा इतनी बड़ी है कि पूरे कमरे को भर सकती है। आप अनंत जीवन हैं। आप ईश्वर का ऐसा मानवीय रूप हैं, जिसे आदर्श बनाया गया है।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

बाइबल के आधार पर हम कह सकते हैं कि हमें ईश्वर ने अपनी छवि में बनाया है और हम सब समान हैं। हम कह सकते हैं कि हमारे द्वारा ब्रह्मांड खुद के बारे में जागरूक हो रहा है। हम कह सकते हैं कि हम खुलती संभावना के असीमित क्षेत्र हैं। यह सब सच है।

"आप जो हैं, उसका निन्यानवे प्रतिशत अदृश्य है और उसे छुआ नहीं जा सकता।"

आर. बकमिंस्टर-फ़ुलर (1895-1983)

आप ईश्वर का शारीरिक रूप हैं। आप मांस नहीं, आत्मा हैं। आप शाश्वत जीवन हैं, जो खुद को आपके रूप में प्रकट कर रहा है। आप ब्रह्मांडीय जीव हैं। आप समूची शक्ति हैं। आप समूचा ज्ञान हैं। आप समूची प्रज्ञा हैं। आप पूर्णता हैं। आप भव्य हैं। आप रचयिता हैं और इस ग्रह पर अपनी रचना कर रहे हैं।

जेम्स रे

हर धार्मिक परंपरा में बताया गया है कि आपको रचनात्मक स्रोत की छवि में रचा गया है। इसका मतलब है कि आपमें ईश्वर की क्षमता और शक्ति है। आपमें अपना संसार रचने की पूरी शक्ति है।

हो सकता है आपने ऐसी चीज़ों की रचना की हो, जो अद्भुत हों और आपके क़ाबिल हों। या फिर हो सकता है आपने ऐसा नहीं किया हो। मैं चाहता हूँ कि आप इस सवाल पर विचार करें, "आपको अपने जीवन में जो परिणाम मिल रहे हैं, क्या आप उन्हें सचमुच चाहते हैं? और क्या वे सचमुच आपके क़ाबिल हैं?" अगर वे आपके क़ाबिल नहीं हैं, तो फिर क्या यही उन्हें बदलने का सही समय नहीं है? क्योंकि आपमें ऐसा करने की शक्ति है।

"सारी शक्ति भीतर से आती है, इसलिए यह हमारे नियंत्रण में है।"

रॉबर्ट कॉलियर

आप अपना अतीत नहीं हैं

जैक कैनफ़ील्ड

बहुत से लोग खुद को जीवन का शिकार मानते हैं। वे अक्सर अतीत की घटनाओं को दोष देते रहते हैं। हो सकता है, वे कहें कि उन्हें पीटने वाले माता-पिता या विघटनकारी परिवार में बड़ा होना पड़ा। अधिकांश मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि लगभग 85 प्रतिशत परिवार विघटनकारी होते हैं, इसलिए अचानक आपको यह एहसास होता है कि आप इतने अनूठे नहीं हैं।

मेरे माता-पिता शराबी थे। मेरे पिता मुझे पीटते थे। जब मैं छह साल का था, तो मेरी माँ ने उन्हें तलाक़ दे दिया ... मेरा मतलब है, यह किसी न किसी रूप में हर व्यक्ति की कहानी है। असली सवाल यह है, अब आप क्या करने वाले हैं? अब आप क्या चुनने वाले हैं? क्योंकि या तो आप अनचाही चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, या फिर आप अपनी मनचाही चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। और जब लोग मनचाही चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं,

तो अनचाही चीज़ें ग़ायब होने लगती हैं और मनचाही चीज़ें बढ़ने लगती हैं। एक वक़्त ऐसा आता है, जब अनचाहा हिस्सा बिलकुल ओझल हो जाता है।

"जो व्यक्ति अपने मस्तिष्क को जीवन के स्याह पहलू पर केंद्रित रखता है, वह अतीत के दुर्भाग्यों और निराशाओं को बार-बार भोगता है। यही नहीं, वह एक तरह से भविष्य में वैसे ही दुर्भाग्यों और निराशाओं के लिए प्रार्थना करता है। अगर आपको भविष्य में दुर्भाग्य के सिवा कुछ नहीं दिखता है, तो आप दुर्भाग्य के लिए प्रार्थना कर रहे हैं और निश्चित रूप से आपको यही मिलेगा।"

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड

अगर आप अपने अतीत की मुश्किलों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप वर्तमान में अपने लिए ज़्यादा मुश्किल परिस्थितियाँ उत्पन्न कर रहे हैं। इसे छोड़ दें, चाहे यह जो भी हो। इसमें आपका ही फ़ायदा है। अगर आप किसी से द्वेष रखते हैं या किसी पुरानी घटना के लिए किसी को दोष देते हैं, तो आप सिर्फ़ अपना नुक़सान कर रहे हैं। आप ही एकमात्र व्यक्ति हैं, जो उस जीवन का निर्माण कर सकते हैं, जिसके आप हक़दार हैं। जब आप सचेतन रूप से अपनी मनचाही चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जब आप अच्छी भावनाएँ भेजना शुरू करते हैं, तो आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया करेगा। आपको तो बस शुरू करना है और ऐसा करते ही जादू की छड़ी घूम जाएगी।

लीसा निकोल्स

आप अपनी तक़दीर के निर्माता हैं। आप लेखक हैं और अपनी कहानी ख़ुद लिखते हैं। क़लम आपके हाथ में है और परिणाम वही है, जिसे आप चुनते हैं।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आकर्षण के नियम के बारे में सुंदर बात यह है कि आप जहाँ हैं, वहीं से शुरू कर सकते हैं। आप इसी समय "असली सोच" से सोचना शुरू कर सकते हैं और अपने भीतर सद्भाव और ख़ुशी की भावना उत्पन्न कर सकते हैं। नियम उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया करने लगेगा।

डॉ. जो विटाल

देखिए, आपके मन में कई धारणाएँ होंगी, जैसे, "ब्रह्मांड में पर्याप्त से ज़्यादा है।" या आपके मन में यह विश्वास होगा कि, "मैं बूढ़ा नहीं हो रहा हूँ, बल्कि जवान हो रहा हूँ।" आकर्षण के नियम का प्रयोग करके हम जैसा चाहें, बन सकते हैं।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

आप ख़ुद को अपनी ग़लत आनुवंशिक विरासत, सांस्कृतिक परंपराओं, सामाजिक धारणाओं से मुक्त कर सकते हैं और यह साबित कर सकते हैं कि आपकी आंतरिक शक्ति संसार की शक्ति से ज़्यादा बड़ी है।

डॉ. फ्रेड एलन वोल्फ़

हो सकता है आप सोच रहे हों, "यह बहुत अच्छा लगता है, लेकिन मैं यह नहीं कर सकता।" या, "मेरी पत्नी मुझे ऐसा कभी नहीं करने देगी!" या, "मेरा पति मुझे ऐसा कभी नहीं करने देगा।" या, "यह करने के लिए मेरे पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं।" या, "मैं यह करने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली नहीं हूँ।" या, "मैं इसे करने के लिए पर्याप्त अमीर नहीं हूँ।" या, "मैं नहीं हूँ, मैं नहीं हूँ, मैं नहीं हूँ, मैं नहीं हूँ।"

"मैं नहीं हूँ" का हर वाक्य एक रचना है!

"मैं नहीं हूँ," कहने के बारे में जागरूक रहना अच्छी बात है। ध्यान रहे, आप जो भी कहते हैं, उसका निर्माण कर रहे हैं। मैं... हूँ शब्दों की शक्ति के बारे में डॉ. वोल्फ़ ने जो सशक्त सलाह दी है, वह सभी महान उपदेशकों ने दी है। जब आप कहते हैं "मैं ... हूँ," तो इसके बीच के शब्द पूरी शक्ति से सृजन का आह्वान कर रहे हैं, क्योंकि आप सच्चाई के रूप में इसकी घोषणा कर रहे हैं। आप इसे निश्चितता के साथ व्यक्त कर रहे हैं। इसलिए जब आप कहते हैं, "मैं थका हुआ हूँ" या "मैं कड़का हूँ," या "मैं बीमार हूँ" या "मैं देर से पहुँच रहा हूँ" या "मैं मोटा हूँ" या "मैं बूढ़ा हूँ," तो जिन्न कहता है, "आपकी इच्छा ही मेरा आदेश है।"

यह जानने के बाद क्या यह अच्छा विचार नहीं है कि दो सबसे सशक्त शब्दों **मैं... हूँ** का इस्तेमाल आप अपने लाभ के लिए करें? यह कैसा रहेगा, "**मैं** हर अच्छी चीज़ पा रहा **हूँ। मैं** खुश **हूँ। मैं** अमीर **हूँ। मैं** स्वस्थ **हूँ। मैं** प्रेमपूर्ण **हूँ। मैं** समय का पाबंद **हूँ। मैं** चिर युवा **हूँ। मैं** हर दिन ऊर्जावान **हूँ।**"

अपनी पुस्तक *द मास्टर की सिस्टम* में चार्ल्स हानेल दावा करते हैं कि एक संकल्प हर उस चीज़ को समाहित करता है, जिसे कोई इंसान चाह सकता है। उनका दावा है कि यह संकल्प सभी चीज़ों के लिए अनुकूल स्थितियाँ उत्पन्न कर देगा। वे आगे कहते हैं, "इसका कारण यह है कि संकल्प सत्य के अनुरूप है और जब सत्य प्रकट होता है, तो हर तरह की ग़लती या मतभेद ग़ायब हो जाते हैं।"

यह संकल्प है : "मैं पूर्ण, आदर्श, शक्तिशाली, उत्साहमय, प्रेमपूर्ण, सद्भावपूर्ण और ख़ुश हूँ।"

अगर आपको अपनी मनचाही चीज़ अदृश्य में से खींचकर दृश्य में लाने का यह तरीक़ा मेहनत भरा लगता हो, तो इस शॉर्टकट को आज़माएँ – आप

जो चाहते हों, उसे पूर्ण *सच्चाई* के रूप में देखें। इससे आप जो चाहते हैं, वह प्रकाश की गति से प्रकट हो जाएगा। जिस पल आप माँगते हैं, उस पल यह ब्रह्मांडीय आध्यात्मिक क्षेत्र में *सत्य* होता है और वह क्षेत्र मौजूद होता है। जब आप अपने मस्तिष्क में किसी चीज़ की कल्पना करते हैं, तो यह विश्वास रखें कि यह *सच्चाई* है और इसके प्रकटीकरण के बारे में कोई सवाल नहीं हो सकता।

"यह नियम आपके लिए क्या कर सकता है, इसकी कोई सीमा नहीं है। अपने आदर्श स्वरूप में यक़ीन करने की हिम्मत करें। उस आदर्श स्वरूप के बारे में इस तरह सोचें, जैसे यह सच हो चुका है।"

चार्ल्स हानेल

जब हेनरी फ़ोर्ड दुनिया में अपनी कार के सपने को साकार कर रहे थे, तो उनके आस-पास के लोगों ने उनका मज़ाक़ उड़ाया और उन्हें पागल समझा, क्योंकि उनकी निगाह में वे इतने "अजीब" सपने को साकार करने की कोशिश कर रहे थे। हेनरी फ़ोर्ड मज़ाक़ उड़ाने वाले लोगों से ज़्यादा समझदार थे। वे **रहस्य** जानते थे और वे ब्रह्मांड का नियम जानते थे।

"अगर आप सोच लें कि आप कर सकते हैं या यह सोच लें कि आप नहीं कर सकते हैं, तो दोनों ही मामलों में आप सही हैं।"

हेनरी फ़ोर्ड (1863–1947)

क्या आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं? इस ज्ञान से आप जो चाहे, वह हासिल कर सकते हैं। इस ज्ञान से आप जो चाहे, वह काम कर सकते हैं। हो सकता है, अतीत में आपने इस बात को कम आँका हो कि आप कितने प्रतिभाशाली हैं। देखिए, अब आप जान चुके हैं कि आप विराट मस्तिष्क के

अंश हैं और आप उस विराट मस्तिष्क से जो चाहे, बाहर निकाल सकते हैं। कोई भी आविष्कार, कोई भी प्रेरणा, कोई भी जवाब, कोई भी चीज़। आप जो चाहे कर सकते हैं। आप जीनियस हैं, इसलिए ख़ुद को यह बताना शुरू करें और आप सचमुच जो हैं, उसके प्रति जागरूक बनें।

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

क्या इसकी कोई सीमा है? बिलकुल नहीं। हम असीमित व्यक्ति हैं। हमारे ऊपर कोई छत नहीं है। इस धरती के हर व्यक्ति के भीतर की क्षमताएँ, योग्यताएँ, प्रतिभाएँ और शक्तियाँ असीमित हैं।

अपने विचारों के बारे में जागरूक बनें

आपकी सारी शक्ति उस शक्ति के बारे में जागरूक रहने और उस शक्ति को अपनी चेतना में *रखने* में है।

आपका मस्तिष्क भाप की ट्रेन जैसा बन सकता है, बशर्ते आप उसे बनने दें। यह आपको अतीत के विचारों से दूर ले जा सकता है। फिर यह अतीत की बुरी घटनाओं को भविष्य में प्रोजेक्ट करके आपको भविष्य के विचारों की ओर ले जाता है। ये अनियंत्रित विचार भी निर्माण कर रहे हैं। जब आप जागरूक बन जाते हैं, तो आप वर्तमान में रहते हैं और जानते हैं कि आप क्या सोच रहे हैं। आपने अपने विचारों पर नियंत्रण हासिल कर लिया है और यहीं पर आपकी सारी शक्ति है।

आप किस तरह ज़्यादा जागरूक बनते हैं? एक तरीक़ा यह है कि आप ठहरकर ख़ुद से पूछें, "मैं इस समय क्या सोच रहा हूँ? मैं इस समय क्या

महसूस कर रहा हूँ?" जिस पल आप ख़ुद से यह पूछते हैं, आप जागरूक हैं, क्योंकि आप अपने मस्तिष्क को वर्तमान पल पर ले आए हैं।

इस बारे में सोचते समय ख़ुद को वर्तमान की जागरूकता पर लाएँ। इसे हर दिन सैकड़ों बार करें, क्योंकि याद रखें, शक्ति की जागरूकता में ही आपकी सारी शक्ति है। माइकल बर्नार्ड बेकविथ इस शक्ति की जागरूकता को संक्षेप में इस तरह कहते हैं, "याद रखने को याद रखें!" यह वाक्य मेरे जीवन का प्रिय गीत बन गया है।

मैं याद रखने को याद रखूँ, इस दिशा में अधिक जागरूक बनने के लिए मैं ब्रह्मांड से कहती हूँ कि जब भी मेरा दिमाग़ मुझे "नुक़सान" पहुँचा रहा हो, तो यह मुझे *हल्का* झटका देकर वर्तमान में ले आए। यह हल्का झटका मुझे इस तरह लगता है, जैसे मैं टकरा जाती हूँ या कोई चीज़ हाथ से छूट जाती है, या आस-पास तेज़ शोर होता है या सायरन या अलार्म बजता है। ये सारी चीज़ें मुझे इशारा कर देती हैं कि मेरा मस्तिष्क मुझ पर हावी हो चुका है। मैं तत्काल वर्तमान में लौट आती हूँ। जब मुझे ये संकेत मिलते हैं, तो मैं तत्काल रुककर ख़ुद से पूछती हूँ, "मैं क्या सोच रही हूँ? मैं क्या महसूस कर रही हूँ? क्या मैं जागरूक हूँ?" और ज़ाहिर है, जिस पल मैं ऐसा करती हूँ, मैं जागरूक बन जाती हूँ। जिस पल आप ख़ुद से पूछते हैं कि क्या आप जागरूक हैं, आप वहाँ पहुँच जाते हैं। आप जागरूक बन जाते हैं।

"शक्ति का असली रहस्य शक्ति की चेतना है।"

चार्ल्स हानेल

जब आप **रहस्य** की शक्ति के प्रति जागरूक बनते हैं और इसका प्रयोग शुरू करते हैं, तो आपको अपने सभी सवालों के जवाब मिल जाएँगे। आकर्षण के नियम की ज़्यादा गहरी समझ होने के बाद आप सवाल पूछने की आदत डाल सकते हैं और ऐसा करने पर आपको अपने हर सवाल का जवाब मिल

जाएगा। आप इस पुस्तक का प्रयोग इसी उद्देश्य के लिए कर सकते हैं। अगर आप ज़िंदगी की किसी चीज़ के लिए जवाब या मार्गदर्शन चाहते हैं, तो सवाल पूछें, यक़ीन करें कि आपको जवाब मिलेगा और फिर इस पुस्तक को कहीं से भी खोल लें। जहाँ पन्ना खुलेगा, आपको वहीं पर वह मार्गदर्शन और जवाब मिल जाएगा, जिसकी आपको तलाश है।

सच्चाई यह है कि ब्रह्मांड आपको जीवन के सारे जवाब दे रहा है, लेकिन आप जवाब तब तक नहीं पा सकते, जब तक कि आप जागरूक न बन जाएँ। अपने आस-पास की हर चीज़ के बारे में जागरूक बनें, क्योंकि हर दिन, हर पल आपको अपने सवालों के जवाब मिल रहे हैं। ये जवाब जिन मार्गों से आते हैं, वे *असीमित* हैं। वे अख़बार की सुर्ख़ियों के रूप में आ सकते हैं, जो आपका ध्यान आकर्षित करती हैं। या आप यूँ ही किसी की बात सुन सकते हैं या रेडियो पर कोई गाना सुन सकते हैं। यह भी हो सकता है कि यह पास से गुज़रते ट्रक के पीछे लिखी इबारत हो या अचानक आपके मन में कोई प्रेरणा कौंध जाए। *याद रखने को याद रखें* और जागरूक बनें!

मैंने अपने और दूसरों के जीवन में पाया है कि हम अपने बारे में पूरी तरह अच्छा नहीं सोचते हैं या ख़ुद से पूरी तरह प्रेम नहीं करते हैं। जब हम ख़ुद से प्रेम नहीं करते हैं, तो हम दरअसल अपनी मनचाही चीज़ों को ख़ुद से दूर धकेल रहे हैं।

हम चाहे जो चाहते हों, वह प्रेम द्वारा प्रेरित है। यह उन चीज़ों के प्रति *प्रेम* की भावनाएँ महसूस करना है - युवावस्था, धन, आदर्श व्यक्ति, नौकरी, शरीर या सेहत। जिन चीज़ों से हम प्रेम करते हैं, उन्हें आकर्षित करने के लिए हमें प्रेम भेजना होगा; वे चीज़ें तत्काल प्रकट हो जाएँगी।

पेंच यह है कि प्रेम की सर्वोच्च फ्रीक्वेन्सी भेजने के लिए आपको ख़ुद से प्रेम करना होगा और यह कई लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। अगर आप बाहर ध्यान केंद्रित करते हैं और दिखने वाली चीज़ों से बौखला जाते हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आप अपने बारे में इस समय जो देखते और महसूस करते हैं, वह आपके अतीत के विचारों का परिणाम है। अगर आप

ख़ुद से प्रेम नहीं करते हैं, तो इस बात की संभावना है कि आपका वर्तमान स्वरूप दोषपूर्ण होगा।

ख़ुद से पूरी तरह प्रेम करने के लिए आपको अपने नए पहलू पर ध्यान केंद्रित करना होगा। आपको अपने भीतर की *उपस्थिति* (presence) पर ध्यान केंद्रित करना होगा। एक पल के लिए स्थिर बैठ जाएँ। अपने भीतर *जीवन की उपस्थिति* महसूस करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे। जब आप भीतरी *उपस्थिति* पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो यह आपके सामने प्रकट होने लगेगी। यह शुद्ध प्रेम तथा आनंद की भावना है और यह आदर्श है। यह *उपस्थिति* आपका आदर्श स्वरूप है। यह *उपस्थिति* आपका *वास्तविक* स्वरूप है। जब आप उस उपस्थिति पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उसे महसूस करते हैं, प्रेम करते हैं और प्रशंसा करते हैं, तो आप ख़ुद से पूरी तरह प्रेम करने लगेंगे, शायद ज़िंदगी में पहली बार।

जब भी आप ख़ुद को दोषदर्शी आँखों से देखें, तत्काल अपना ध्यान भीतरी *उपस्थिति* और इसके द्वारा प्रकट होने वाले अपने आदर्श स्वरूप की ओर मोड़ लें। ऐसा करने पर आपके जीवन में प्रकट हुई सारी कमियाँ दूर हो जाएँगी। इस उपस्थिति की रोशनी में कमियों का अस्तित्व नहीं रह सकता। चाहे आप आँखों की आदर्श ज्योति हासिल करना चाहें, बीमारी ख़त्म करके सेहत पाना चाहें, ग़रीबी को अमीरी में बदलना चाहें, बुढ़ापे की प्रक्रिया को उलटना चाहें या किसी नकारात्मक चीज़ का समूल विनाश करना चाहें, अपने भीतर की उपस्थिति पर ध्यान केंद्रित करें और उसे प्रेम करें। आदर्श स्वरूप अपने आप प्रकट हो जाएगा।

> "पूर्ण सच्चाई यह है कि 'मैं' आदर्श और पूर्ण है। वास्तविक 'मैं' आध्यात्मिक है और इसलिए यह आदर्श से कम नहीं हो सकता। इसमें कोई कमी, सीमा या रोग नहीं हो सकता।"
>
> **चार्ल्स हानेल**

- हर चीज़ ऊर्जा है। आप ऊर्जा के चुंबक हैं, इसलिए आप विद्युत ऊर्जा द्वारा हर चीज़ को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। आप ख़ुद को विद्युत ऊर्जा से आवेशित करके हर मनचाही चीज़ पाते हैं।

- आप आध्यात्मिक जीव हैं। आप ऊर्जा हैं और ऊर्जा को कभी उत्पन्न या नष्ट नहीं किया जा सकता – यह बस आकार बदलती है। इसलिए आपका सच्चा स्वरूप हमेशा रहा है और हमेशा रहेगा।

- ब्रह्मांड विचार से प्रकट होता है। हम न सिर्फ़ अपनी तक़दीर के, बल्कि ब्रह्मांड के भी निर्माता हैं।

- विचारों की असीमित आपूर्ति आपके लिए उपलब्ध है। समूचा ज्ञान, आविष्कार और खोजें ब्रह्मांडीय मस्तिष्क में संभावनाओं के रूप में मौजूद हैं और मानवीय मस्तिष्क द्वारा उन्हें बाहर निकालने का इंतज़ार कर रही हैं। हर चीज़ आपकी चेतना में है।

- हम सभी जुड़े हुए हैं और हम सब एक हैं।

- अतीत की मुश्किलों, सांस्कृतिक परंपराओं और सामाजिक धारणाओं को छोड़ दें। आप ही इकलौते व्यक्ति हैं, जो उस जीवन का निर्माण कर सकते हैं, जिसके आप हक़दार हैं।

- अपनी इच्छाओं को प्रकट करने का शॉर्टकट अपनी मनचाही चीज़ को पूर्ण सच्चाई के रूप में देखना है।

- आपकी शक्ति आपके विचारों में है, इसलिए जागरूक रहें। दूसरे शब्दों में, "याद रखने को याद रखें।"

जीवन का रहस्य

नील डोनाल्ड वैल्श

लेखक, अंतर्राष्ट्रीय वक्ता और आध्यात्मिक संदेशवाहक

आसमान में ऐसा कोई ब्लैकबोर्ड नहीं है, जिस पर ईश्वर ने आपके जीवन का उद्देश्य या मिशन लिखा हो। आसमान में ऐसा कोई ब्लैकबोर्ड नहीं है, जिस पर लिखा हो, "नील डोनाल्ड वैल्श। आकर्षक युवक, जो इक्कीसवीं सदी के पहले हिस्से में रहता था, जो..." और फिर वहाँ ख़ाली जगह है। मुझे सचमुच समझना है कि मैं यहाँ क्या कर रहा हूँ, मैं यहाँ क्यों आया हूँ, मुझे उस ब्लैकबोर्ड को खोजना और पता लगाना है कि ईश्वर के मन में मेरे लिए दरअसल क्या है। लेकिन ब्लैकबोर्ड मौजूद ही नहीं है।

आपका उद्देश्य वही है, जो आप मानते हैं। आपका उद्देश्य वही है, जो आप ख़ुद को देते हैं। आपका जीवन वैसा ही होगा, जैसा आप इसे बनाएँगे और कोई भी इसका मूल्यांकन करने के लिए कभी खड़ा नहीं होगा।

आपके पास अपने जीवन के ब्लैकबोर्ड को अपनी मनचाही चीज़ों से भरने का अवसर होता है। अगर आपने इसमें पहले कचरा भर दिया हो, तो उसे साफ़ कर दें। अतीत की हर उस चीज़ को मिटा दें, जो आपका भला नहीं करती है और कृतज्ञ बनें कि वह आपको इस जगह तक और एक नई शुरुआत तक ले आई है। आपके पास एक साफ़ स्लेट है और आप अब दोबारा शुरू कर सकते हैं - यहीं पर, इसी समय। अपनी ख़ुशी खोजें और उसे जिएँ!

जैक कैनफ़ील्ड

यह सबक़ समझने में मुझे कई साल लग गए, क्योंकि मैं बहुत हद तक इस विचार के साथ बड़ा हुआ था कि मुझे कोई काम करना चाहिए और अगर मैं उसे नहीं कर रहा हूँ, तो ईश्वर मुझसे ख़ुश नहीं होंगे।

जब मैं सचमुच समझ गया कि मेरा पहला लक्ष्य ख़ुशी महसूस करना है, तो मैं सिर्फ़ वही काम करने लगा, जिनसे मुझे ख़ुशी मिलती थी। मेरा प्रिय वाक्य है : "अगर इसमें मज़ा नहीं आता है, तो इसे मत करो!"

नील डोनाल्ड वैल्श

ख़ुशी, प्रेम, स्वतंत्रता, आनंद, हँसी। यही तो असली बात है। अगर आपको एक घंटे तक बैठकर साधना करने में आनंद मिलता है, तो वैसा करें। अगर आपको सैंडविच खाने में आनंद मिलता है, तो वैसा करें।

जैक कैनफ़ील्ड

अपनी बिल्ली को थपथपाते समय मैं आनंद की अवस्था में होता हूँ। प्राकृतिक परिवेश में पैदल चलते समय मैं आनंद की अवस्था में होता हूँ। इसलिए मैं ख़ुद को लगातार उस अवस्था में रखना चाहता हूँ। ऐसा करने के लिए मुझे बस अपनी मनचाही चीज़ का इरादा रखना होता है। इसके बाद मेरी मनचाही चीज़ अपने आप प्रकट हो जाती है।

वही काम करें, जो आपको पसंद हों। उनसे ही आपको ख़ुशी मिलेगी। अगर आप यह नहीं जानते हैं कि आपको किस चीज़ से ख़ुशी मिलेगी, तो ख़ुद से पूछें, "मेरी ख़ुशी क्या है?" जब आप इसका पता लगा लेते हैं और ख़ुशी के प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो आकर्षण का नियम आपके जीवन में ख़ुशनुमा चीज़ों, लोगों, परिस्थितियों, घटनाओं और अवसरों की बाढ़ ला देगा, क्योंकि आप ख़ुशी का संचार कर रहे हैं।

डॉ. जॉन हेजलिन

आंतरिक ख़ुशी अक्सर सफलता का ईंधन होती है।

इसी समय ख़ुश बनें। इसी समय अच्छा महसूस करें। आपको बस यही इकलौता काम करना है। अगर इस पुस्तक से आप यही इकलौती चीज़ सीखते हैं, तो आपने **रहस्य** के सबसे महान अंश को जान लिया है।

डॉ. जॉन ग्रे

जो भी चीज़ आपको अच्छा महसूस कराती है, वह हमेशा और ज़्यादा अच्छाई लाएगी।

आप इस वक़्त यह पुस्तक पढ़ रहे हैं। आपने इसे अपने जीवन की ओर आकर्षित किया है। अब यह आपका चुनाव है कि आप इसका इस्तेमाल करना चाहते हैं या नहीं। अगर आपको अच्छा महसूस हो रहा हो, तो ऐसा कर दें। अगर अच्छा महसूस नहीं हो रहा हो, तो रहने दें। कोई ऐसी चीज़ खोजें, जिससे आपको अच्छा महसूस हो, जो आपके दिल के तार झनझना दे।

रहस्य का ज्ञान आपको मिल चुका है। इसके साथ क्या करना है, यह पूरी तरह से आपके हाथ में है। आप अपने लिए जो भी चुनें, वह सही है। आप इसका इस्तेमाल करने का चुनाव करते हैं या नहीं, यह चुनना भी आप पर है। चुनाव की स्वतंत्रता आपकी है।

"अपने आनंद का अनुसरण करें और ब्रह्मांड आपके लिए वहाँ भी दरवाज़े खोल देगा, जहाँ कभी सिर्फ़ दीवारें थीं।"

जोसेफ़ कैंपबेल

लीसा निकोल्स

जब आप अपने आनंद का अनुसरण करते हैं, तो आप निरंतर आनंद के माहौल में रहते हैं। आप ब्रह्मांड की प्रचुरता के लिए अपने द्वार खोल देते हैं। आप अपने प्रियजनों के साथ नियामतें बाँटने के लिए रोमांचित हो जाते हैं। आपका रोमांच, आपका जोश, आपका आनंद संक्रामक बन जाता है।

डॉ. जो विटाल

मैं लगभग हमेशा से यही कर रहा हूँ - अपने रोमांच, अपने जोश, अपने उत्साह का अनुसरण कर रहा हूँ - और मैं यह काम दिन भर करता हूँ।

बॉब प्रॉक्टर

जीवन का आनंद लें, क्योंकि जीवन अद्‌भुत है! यह जीवनयात्रा शानदार है!

मैरी डायमंड

आप एक अलग वास्तविकता, एक अलग जीवन में जिएँगे। और लोग आपकी ओर देखकर कहेंगे, "आप मुझसे अलग क्या करते हैं?" देखिए, इकलौता फ़र्क़ यह है कि आप **रहस्य** *के ज्ञान के साथ काम करते हैं।*

मॉरिस गुडमैन

फिर आप वह कर सकते हैं, बन सकते हैं और पा सकते हैं, जिसके बारे में लोग कभी कहा करते थे कि यह होना असंभव है।

डॉ. फ्रेड एलन वोल्फ़

सच तो यह है कि हम अब एक नए युग में क़दम रख रहे हैं। यह वह युग है, जहाँ आख़िरी सीमा अंतरिक्ष नहीं है, जैसा "स्टार ट्रैक" में कहा गया है; यह तो मस्तिष्क है।

डॉ. जॉन हेजलिन

मैं असीमित क्षमता, असीमित संभावनाओं का भविष्य देखता हूँ। याद रखें, हम मस्तिष्क की ज़्यादा से ज़्यादा 5 प्रतिशत क्षमता का प्रयोग कर रहे हैं। शत-प्रतिशत मानवीय क्षमता सही शिक्षा का परिणाम है। इसलिए एक ऐसे विश्व की कल्पना करें, जहाँ लोग अपनी पूरी मानसिक और भावनात्मक क्षमता का इस्तेमाल कर रहे हों। हम कहीं भी जा सकते हैं। कुछ भी कर सकते हैं। कुछ भी पा सकते हैं।

इस सुंदर ग्रह पर हमारा समय इतिहास का सबसे रोमांचक काल है। मानवीय प्रयास के हर क्षेत्र और विषय में हम असंभव को संभव बनते देख रहे हैं और अनुभव कर रहे हैं। जब हम सीमा के सभी विचारों को बाहर निकाल देते हैं और यह जान लेते हैं कि हम असीमित हैं, तो हम मानवता की असीम भव्यता का अनुभव करेंगे, जो खेल, सेहत, कला, प्रौद्योगिकी, विज्ञान और रचनात्मकता के हर क्षेत्र में व्यक्त होगी।

अपनी भव्यता को गले लगाएँ

बॉब प्रॉक्टर

ख़ुद को अपनी मनचाही चीज़ के साथ देखें। हर धार्मिक ग्रंथ, हर महान दार्शनिक पुस्तक, हर महान लीडर, इतिहास का हर अवतार हमें यही बात बताता है। अतीत के बुद्धिमान लोगों का अध्ययन करें। उनमें से कइयों की बातें इस पुस्तक में आपको बताई गई हैं। वे सभी एक बात जानते थे और वह है **रहस्य**। *अब आप भी* **रहस्य** *जान चुके हैं। और आप इसका जितना ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे, उतना ही ज़्यादा समझते जाएँगे।*

रहस्य आपके भीतर है। आप अपने भीतर इसकी शक्ति का जितना ज़्यादा प्रयोग करेंगे, इसे अपनी ओर उतना ही ज़्यादा खींचेंगे। एक समय आएगा, जब आप उस बिंदु पर पहुँच जाएँगे जहाँ आपको अभ्यास करने की ज़रूरत ही नहीं होगी, क्योंकि आप शक्ति बन जाएँगे, आदर्श बन जाएँगे, बुद्धि बन जाएँगे, प्रज्ञा बन जाएँगे, प्रेम और आनंद बन जाएँगे।

लीसा निकोल्स

आप अपने जीवन में इस मोड़ तक आ चुके हैं, सिर्फ़ इसलिए क्योंकि आपके भीतर कोई चीज़ कहती रही, "आपको ख़ुशी पाने का हक़ है।" आप दुनिया को कुछ देने, इसके महत्व को बढ़ाने के लिए पैदा हुए हैं। आप कल जो थे, उससे ज़्यादा बड़े और बेहतर बनने के लिए यहाँ पर हैं।

हर पुरानी घटना, हर पुराना पल आपको इस वर्तमान पल के लिए तैयार कर रहा था। कल्पना करें कि आपके पास अब जो ज्ञान आ चुका है, उससे आप आगे क्या कर सकते हैं। अब आप जान चुके हैं कि आप ख़ुद अपनी तक़दीर बनाते हैं। तो आप कितना कुछ कर सकते हैं? आप कितना कुछ बन सकते हैं? आप सिर्फ़ अपने अस्तित्व से कितने सारे लोगों को आशीष दे सकते हैं? आप इस पल के साथ क्या करेंगे? आप इस पल को कैसे जकड़ेंगे? कोई दूसरा आपके डांस पर डांस नहीं कर सकता, कोई दूसरा आपका गाना नहीं गा सकता, कोई दूसरा आपकी कहानी नहीं लिख सकता। आप चाहे जो हों, आप चाहे जो करते हों, आपका असली समय शुरू होता है अब!

माइकल बर्नार्ड बेकविथ

मैं यक़ीन करता हूँ कि आप महान हैं, कि आपमें कोई शानदार गुण है, भले ही आपकी ज़िंदगी में अब तक जो भी हुआ हो, भले ही आप ख़ुद को कितना भी जवान या बूढ़ा समझते हों। जिस पल आप "सही तरीक़े से सोचना" शुरू करेंगे, दुनिया से भी ज़्यादा बड़ी आंतरिक शक्ति आपके भीतर प्रकट होने लगेगी। यह आपके जीवन पर छा जाएगी। यह आपको भोजन देगी। यह आपको वस्त्र देगी। यह आपको मार्गदर्शन देगी, संरक्षण देगी, दिशा दिखाएगी, आपके अस्तित्व को पोषण देगी। बशर्ते आप इसे ऐसा करने दें। पक्की गारंटी है।

यह धरती अपनी धुरी पर आपके लिए घूमती है। समुद्र में ज्वार-भाटा आपके लिए आता है। पक्षी आपके लिए गाते हैं। सूर्य आपके लिए उगता और अस्त होता है। सितारे आपके लिए जगमगाते हैं। हर सुंदर चीज़ जो आप देखते हैं, हर अद्भुत चीज़ जिसका आप अनुभव करते हैं, यहाँ पर आपके लिए है। चारों तरफ़ नज़र डालें। आपके बिना किसी चीज़ का कोई अस्तित्व नहीं है। चाहे आपने अपने बारे में पहले जो भी सोचा हो, अब आप हक़ीक़त जान चुके हैं कि आप सचमुच कौन हैं। आप ब्रह्मांड के मालिक हैं। आप साम्राज्य के वारिस हैं। आप जीवन की पूर्णता हैं। और अब आप **रहस्य** जान चुके हैं।

हमेशा ख़ुश रहें!

> "यह रहस्य उन सभी चीज़ों का जवाब है, जो थीं, हैं और हमेशा रहेंगी।"
>
> *रैल्फ़ वाल्डो इमर्सन*

रहस्य संक्षेप

- *आपके पास अपने जीवन के ब्लैकबोर्ड को अपनी मनचाही चीज़ से भरने का अवसर हमेशा मौजूद होता है।*

- *आपको जो इकलौता काम करना है, वह है इस समय अच्छा महसूस करना।*

- *आप अपनी आंतरिक शक्ति का जितना ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे, उतनी ही ज़्यादा शक्ति को अपनी ओर आकर्षित करेंगे।*

- *अपनी भव्यता को गले लगाने का समय यही है।*

- *हम एक शानदार युग में रह रहे हैं। जब हम सीमित करने वाले विचारों को छोड़ देंगे, तो सृजन के हर क्षेत्र में मानवता की सच्ची भव्यता का अनुभव करेंगे।*

- *वह काम करें, जिससे आपको ख़ुशी मिलती हो। अगर आप नहीं जानते हैं कि आपको किस चीज़ से ख़ुशी मिलती है, तो पूछें, "मेरी ख़ुशी क्या है?" जब आप अपनी ख़ुशी के प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो आप ख़ुशनुमा चीज़ों की बाढ़ को अपनी ओर आकर्षित करेंगे, क्योंकि आप ख़ुशी का संचार कर रहे हैं।*

- *अब आप* **रहस्य** *के ज्ञान को सीख चुके हैं। इसका क्या करना है, यह आप पर है। आपका चुनाव जो भी हो, सही होगा। अब ब्रह्मांड की सारी शक्ति आपके पास है।*

The Secret

रहस्य

रॉन्डा बर्न

अनुवाद : डॉ. सुधीर दीक्षित

मंजुल पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड